

黄啸侠拳法

——練步拳與練手拳

广东科技出版社

黄啸侠拳法

——練步拳與練手拳

黄鉴衡 曾广铎 整理



广东科技出版社

黄啸侠拳法

——练步拳与练手拳

黄鉴衡　曾广锝　整理

*

广东科技出版社出版
广东省新华书店发行
广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本　3.5印张　75,000字
1933年2月第1版　1983年2月第1次印刷
印数 1—335,000册

统一书号 7182·44　定价 0.33元

序

黄啸侠老师是广东省番禺县石碁公社人，一九〇〇年出生于一个商人家庭，从小就爱好武术。为了学习武术，他不惜"倾家荡产"，四处奔走，先后向十多个名师学艺。初学蔡李佛拳，成为著名的蔡李佛拳师。后来，河北孙玉峰来到广东，他又向孙学习罗汉拳。此外，他还学习过拳击、击剑、射箭、摔跤等。他多才多艺，能文能武。他把多年的经验加以总结，创造了"练手拳"、"练步拳"、"罗汉十八手"、"擒拿术"等，自成一家，有"铁臂鸳鸯手"之称。

他生前诲人不倦，毫不保留，徒子徒孙遍布国内（包括香港、澳门）、南洋、美洲等地，真正是桃李满天下。

解放前，他曾在广州精武体育会等团体和一些中学教授过武术。解放后，继续研究、教授武术。一九五九年开始任广州体育学院武术教师。在"四害"横行时，他曾受到迫害。一九七三年辞去教席，退休回乡。退休后，国内（包括香港）仍有不少人到他的家乡向他请教。一九八一年四月十七日，黄啸侠老师在他的家乡逝世，享年八十一岁。

这一本《黄啸侠拳法》——练步拳与练手拳，是广东省体育运动委员会、广东省体育科学研究所"抢救"我国武术遗产的收获之一。近年来，我们有鉴于不少武术界老前辈多已年迈，如不及时把他们的宝贵经验加以发掘、整理，不少武术精华势必失传。因此，我们于一九八〇年特别邀请黄啸侠老师来广州，由他亲自表演，拍成动作连续照片，并由黄鉴衡

和曾广锷两同志执笔，把黄老师口述的要领记录下来，编成这本书，现在出版了。这是一本很难得的武术参考书，因为这是在黄老师逝世前一年完成的遗著啊！

在武术著作奇缺的今天，这本书的出版是一件好事。爱好武术的青年朋友可以把它作为学习武术的课本，按图练习，当有收获。同时，把黄老师的遗著出版，也是对他最好的纪念。

曾昭胜　郑树荣

一九八三年春

目　　录

第一章　练　步　拳

第一节　特　　点

练步拳套路分五段，共五十九个动作。这套拳术包括各种不同的手型、手法和步型、步法，但侧重于步法的练习，故名“练步拳”。

练步拳的步法有进步、退步、闪步、追步、摆步和扭步，等等，但主要的是进步、退步、闪步和追步。这些步法要求灵活、轻快、稳固，无论是进退、闪躲还是扭摆，都要敏捷自如。练好步法，既要手脚配合，又要眼神贯注。拳家说：“一要眼留神，二要脚步稳”。在练习拳术套路时，要眼观四面，耳听八方，步步为营，处处留神，才能打得灵活有神，得心应手。

第二节　套　　路

一、动 作 名 称

预备姿势：垂手立正

第　一　段

1. 震脚砸拳
2. 弓步左搂手右冲拳
3. 右搂手左冲拳
4. 右丁步右削竹
5. 左丁步左削竹
6. 闪步冲拳
7. 上步搂手左冲拳

8. 闪步右插掌
9. 追步左插掌
10. 追步右劈爪
11. 穿手轧脚
12. 退步分龙手

第　二　段

13. 採手插掌
14. 追步左冲拳
15. 追步右切掌
16. 内接腿弓步双推掌
17. 扭步左冲拳
18. 上步左搂手右撇拳
19. 原地左勾拳
20. 上步右勾拳
21. 左右摆步冲拳
22. 上步劈拳横拦掌
23. 转身搂手撇拳
24. 趟腿推掌

第　三　段

25. 擒扣横钉脚
26. 右弓步冲拳
27. 上步左冲拳
28. 后插步左冲拳
29. 转体右撇拳
30. 左降龙手右弹拳
31. 左穿手右圈拳
32. 左压爪右挂拳
33. 左穿爪右锁喉
34. 架掌横撑腿
35. 跳退步分龙手

第　四　段

36. 穿手后趟腿
37. 左擒顶掌
38. 外接腿上步劈拳
39. 退步左冲拳
40. 进步右冲拳
41. 转体左扫拳
42. 上步右撇拳
43. 摆步左圈拳
44. 上步连环劈拳
45. 右搂手左插掌
46. 左拉手左勾腿
47. 左拨掌右轧腿
48. 弓步右冲拳

第　五　段

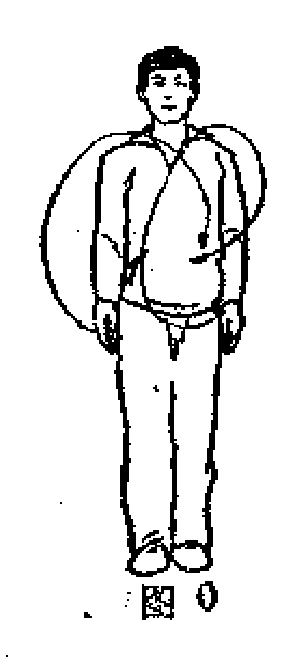
49. 闪步双擒手右冲拳
50. 右上架左仰冲拳
51. 左上架右仰冲拳
52. 上步右仰冲拳
53. 追步左右连环冲拳

54. 连环拍面掌
55. 马步上架单拦
56. 转身连环冲拳
57. 转身盖步插掌
58. 转身打虎势
59. 弓步穿掌，并步按掌
收势：垂手立正。

二、套路动作说明

预备姿势：垂手立正。

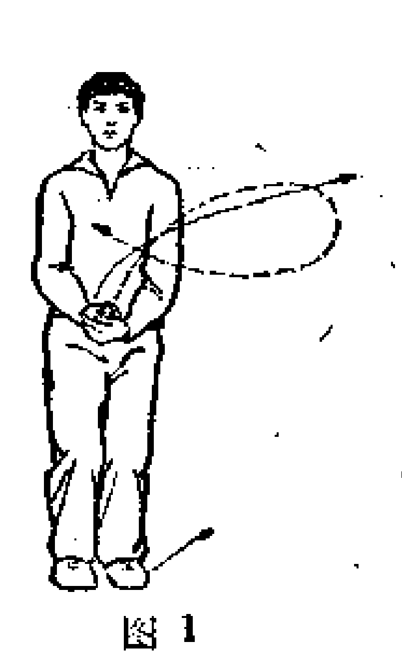
面向南方，两脚并拢站立，两臂自然下垂，五指并拢紧贴于两腿外侧，成立正姿势。两眼向前平视(图0)。


图 0

第 一 段

1. 震脚砸拳

左臂屈肘，左掌经腹前向右肩处上提，再经面前向左做抓握，然后向下划弧至腹前变掌，掌心向上。右掌变拳经右侧上举，随即用拳背下砸，击响左掌心。与此同时，右脚上提，再用力踏回原处震地作响，两腿屈膝半蹲。眼看前下方(图 1)。


图 1

2. 弓步左搂手右冲拳

左脚向东北方出一步，成左弓步。同时左掌向左平搂，再向下经腹前屈肘收至右肩前，掌心向右。右拳则向前冲出，高与肩平，拳心向下。眼看右拳（图 2）。

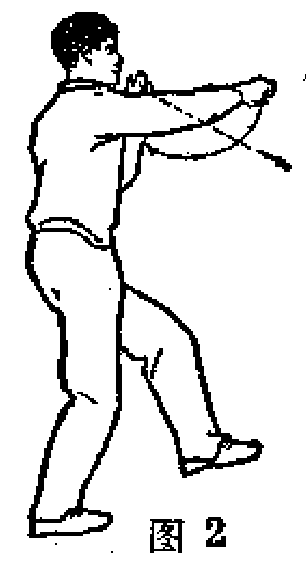


图 2

3. 右搂手左冲拳

上体右转，左脚向东南方移动，成左弓步。同时右拳变掌向右平搂，再向下经腹前屈肘收至左肩前，掌心向左。左掌变拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。眼看左拳（图 3）。



图 3

4. 右丁步右削竹

左脚向北方横跨一步，上体左转(向北方)，左腿屈膝半蹲。右脚收至左脚内侧，脚尖点地成右丁步。同时左拳变掌向上向左划弧，经下收至右肩前，掌心向右。右掌则向下经右在体前环绕一周后，再向右斜下方削出，掌心斜向下，力达掌外缘。眼看右掌（图 4）。

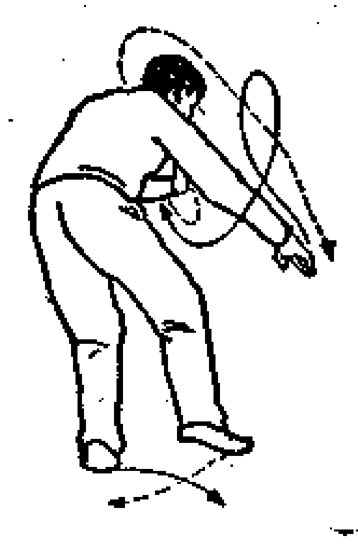


图 4

5. 左丁步左削竹

与第四个动作相同，只是方向相反和换另一手脚进行（图5）。

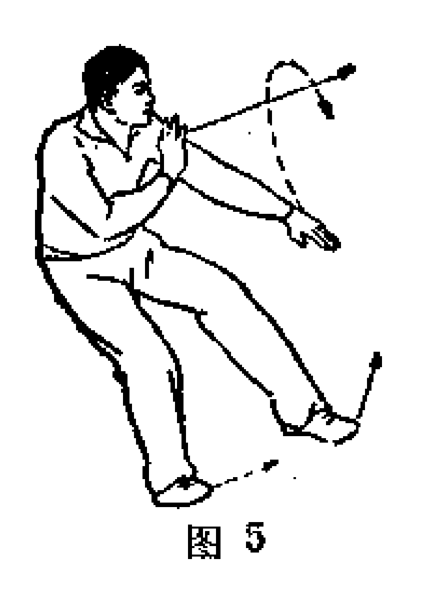


图 5

6. 闪步冲拳

上体左转，左脚向东北方迈出一步，膝微屈。右脚跟进一小步，脚跟略提起，膝微屈。同时左掌向下，经左划弧再屈肘向右前方拍击，顺势收至右肩前，掌心向右。右掌变拳向东南方击出，拳心向下。眼看右拳（图6）。

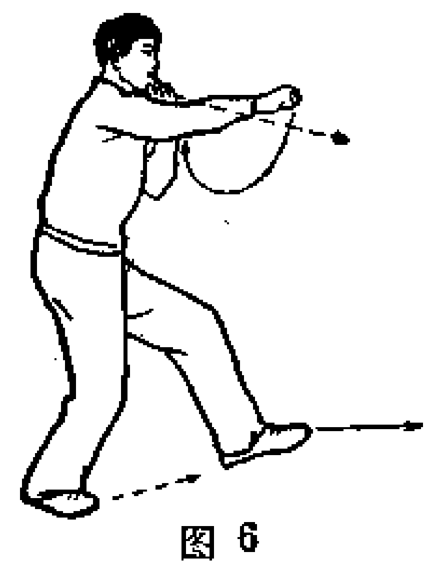


图 6

7. 上步搂手左冲拳

右脚向左脚跟靠拢。上体右转，左脚向东南方出步成弓步。同时右拳变掌向右平搂，再经下向左划弧停于左肩前。左掌变拳向前冲出，拳心向下。眼看左拳（图7）。

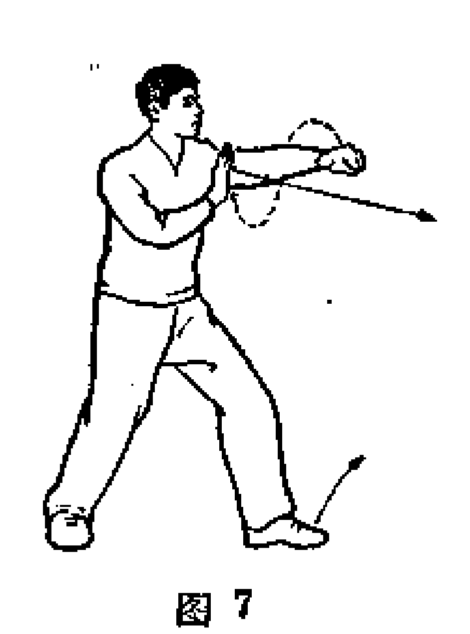


图 7

8. 闪步右插掌

左脚向东方闪开一步，上体左转，成左弓步。同时左拳变掌向左平搂，再经下收至右肩前。右掌则向东南方插出，掌心向下。眼看右掌（图8）。

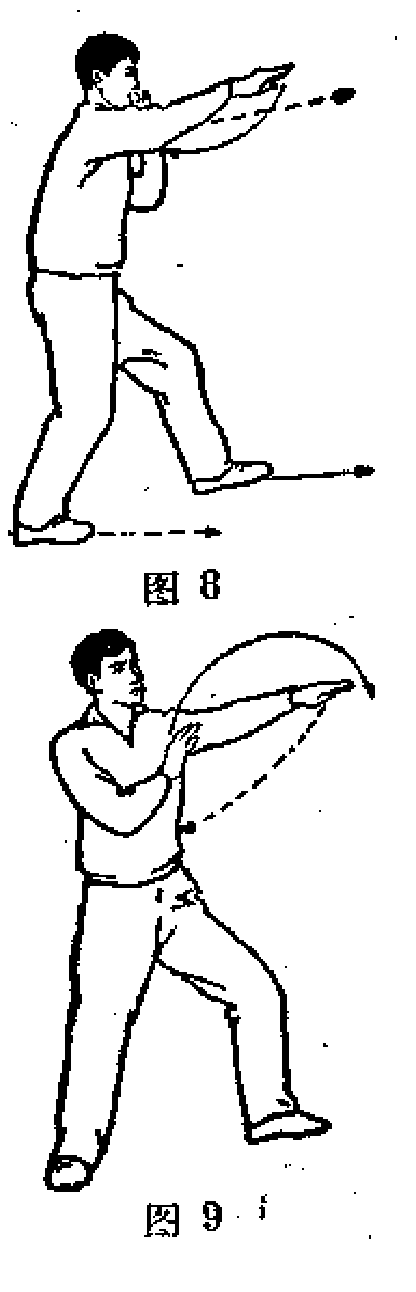


图 8

9. 追步左插掌

左脚向东南方追进一步，成弓步，同时右掌变爪略向下后拉。左掌则经右手背上向前迅速插出，掌心向下。右爪置于左肩前。眼看左掌（图9）。

图 9

10. 追步右劈爪

左脚再向前追进一小步，成左弓步。同时左掌变爪往里带，右爪经上举向前劈出，爪心向前。左爪置于右腋下。眼看右爪（图10）。

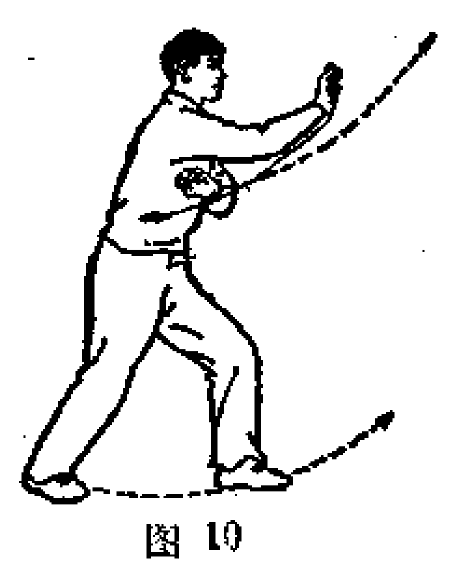


图 10

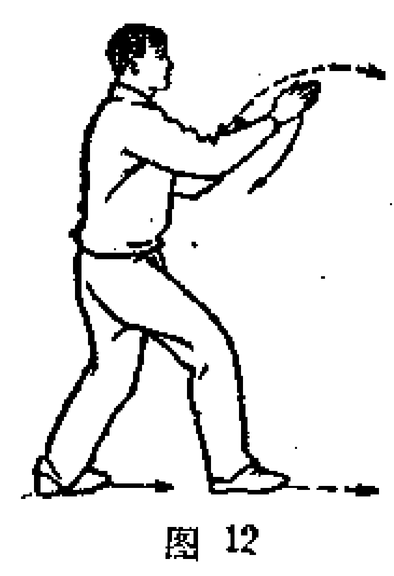
11. 穿手轧脚

左爪变掌沿右臂下向前穿出。右爪变掌收回腰间。同时，右脚提起，脚尖外展，向前下方踩出，力达脚板。眼看前方（图11）。


图 11

12. 退步分龙手

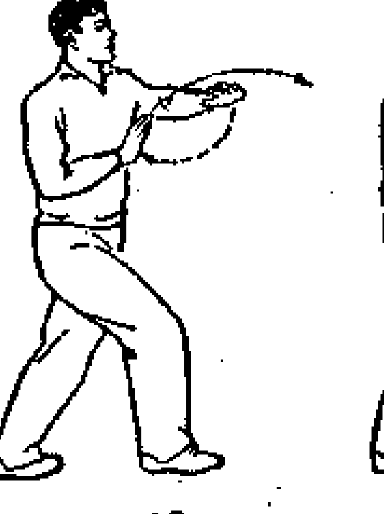
右脚向后落步，左脚紧接向后退一步，成右弓步。同时，右掌略前伸，再向下经右向上向里划弧，高与肩平，臂微屈。左掌则向下经左向上划弧，里合于右肘内侧。两掌心向内斜相对。眼看右掌（图12）。

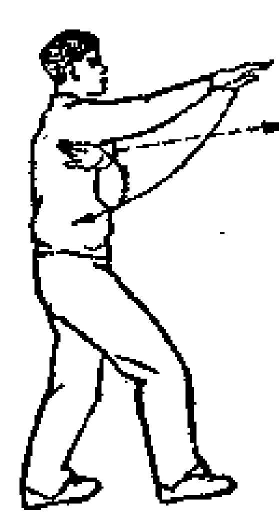

图 12

第 二 段

13. 採手插掌

右脚向前追进一步，同时右手伏掌向里斜下压，左掌随之从右手上向前下压。右掌迅速从左手背上向前插出，高与眼平。左掌随之收至右腋下。眼看右掌(图13、14)。

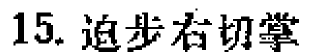


图 13


图 14

14. 追步左冲拳

右脚向前追进一步，成右弓步。同时右掌变爪向后拉，并顺势抱拳于腰间。左掌变拳向前下方冲出，高与肋平，拳心向下。眼看左拳（图15）。

图 15



15. 追步右切掌

右脚向前追进一步，成右弓步。同时左拳变爪微经左向后拉至右腹前。右拳变掌屈肘上提横于右肩前，然后再迅速向前下方用力切出，高与肋平，臂略屈。眼看右掌（图16、17）。

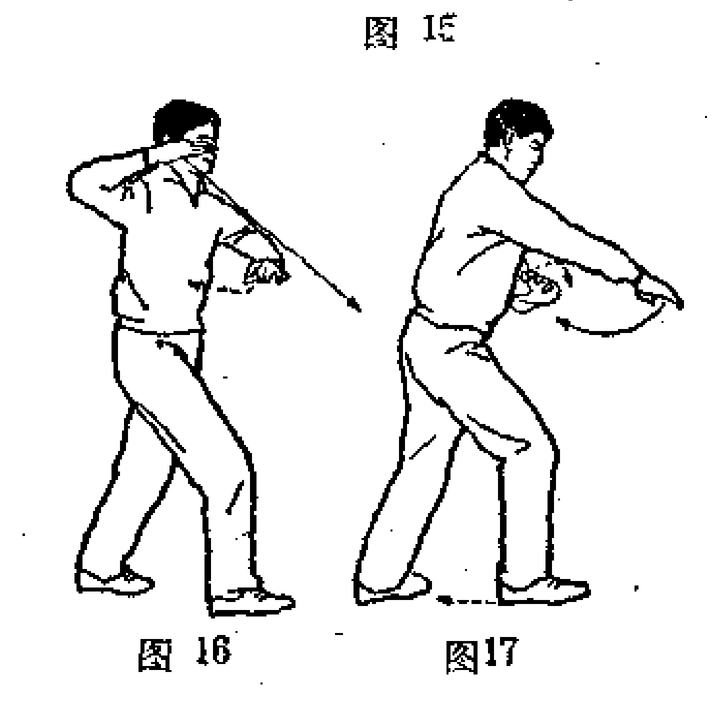


图 16　　图17

16. 内接腿弓步双推掌

①重心左移，成右虚步。同时右掌屈腕，经下搂回至腹前，掌心向上。左爪变掌屈肘横于胸前，两掌心相对（图18）。

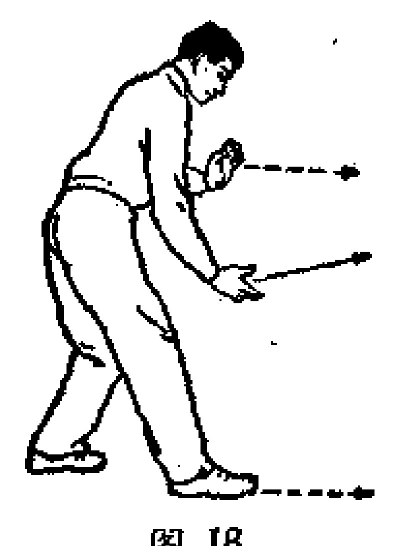
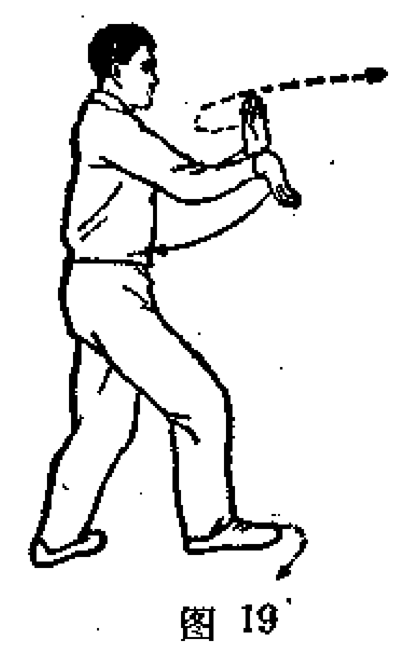


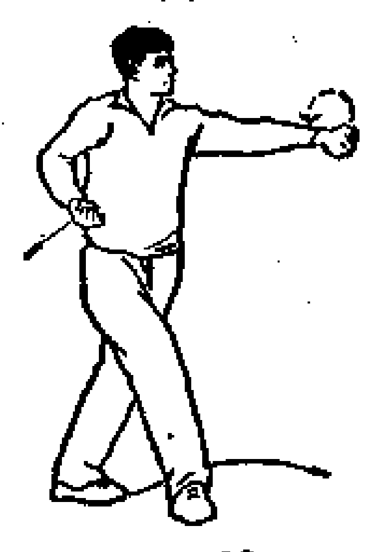
图 18

②右脚前进半步，成右弓步。同时两掌一齐用力向前推出，高与肩平，右掌指向下，左掌指向上。眼看前方（图19）。


图 19

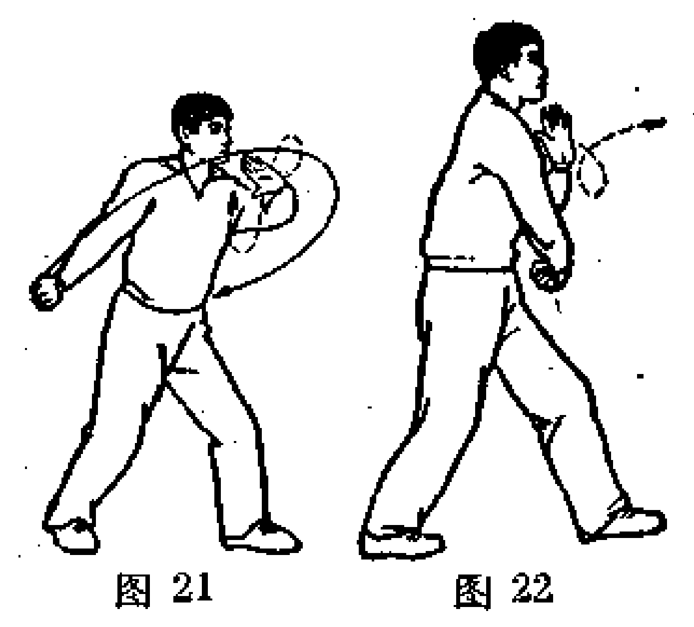
17. 扭步左冲拳

右脚尖外撇，上体右转，两腿交叉成扭步。同时左掌变拳收回后立即向前冲出，拳心向下。右掌变拳收回腰间。眼看左拳（图20）。


图 20

18. 上步左搂手右撇拳

左脚向前上一步，成左弓步。同时左手向左平搂，再向下经腹前收至右肩前，掌心向右。右掌随即变拳向下向后划弧上举，再向左下方撇落，拳心向后。眼看前方(图21、22)。


图 21　　图 22

19. 原地左勾拳

上动不停，左掌变拳屈臂向左下，再向右上方勾击，高与鼻平，拳心向里。右拳顺势收至左肋前。眼看左拳（图23）。

20. 上步右勾拳

右脚上前一步，成右弓步。同时左拳臂内旋下压，并顺势收至右肋前，拳心向里。随之右拳屈臂向右成弧形向左上勾击，高与鼻平，拳心向里。眼看右拳（图24）。

21. 左右摆步冲拳

①左脚向前移半步，上体略右转，右脚随之向西北方弧形向后摆动落步成左弓步。同时右拳外格后变掌，并顺势收回左肩前。左拳随之向东南方直冲，拳心向下。眼看左拳（图25）。

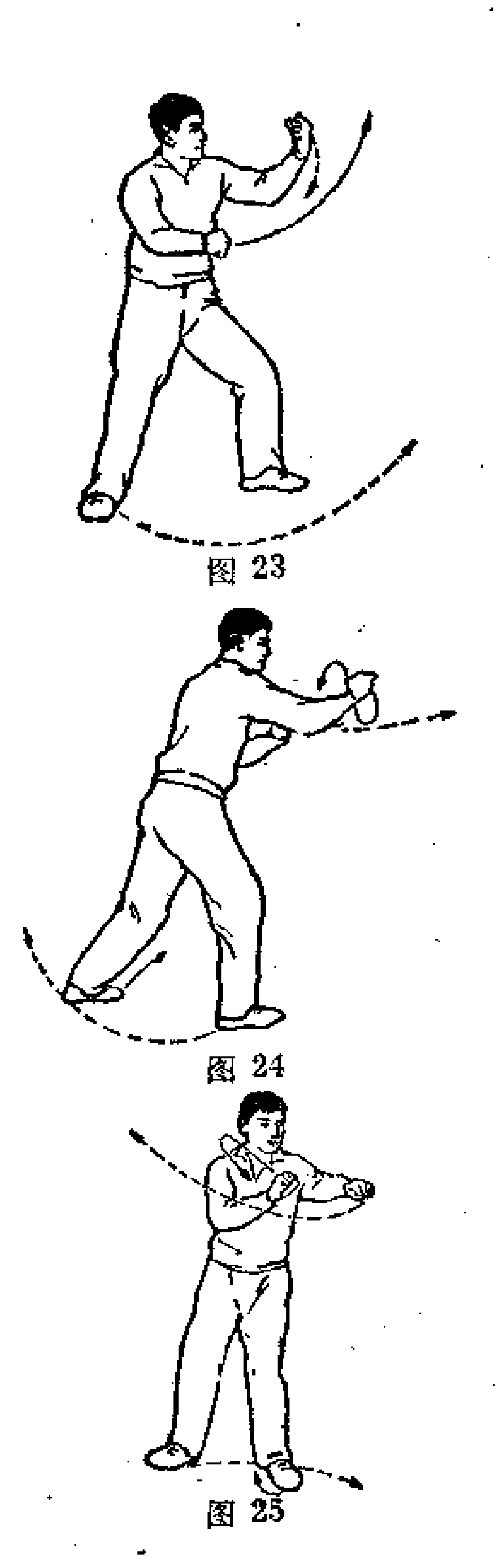


图 23

图 24

图 25

②左脚尖内扣，上体右转，右脚从左脚后向东北方摆动落步，成左弓步。同时右掌变拳外格，顺势收至左肩前。左拳收回，再向西南方直冲（图26）。

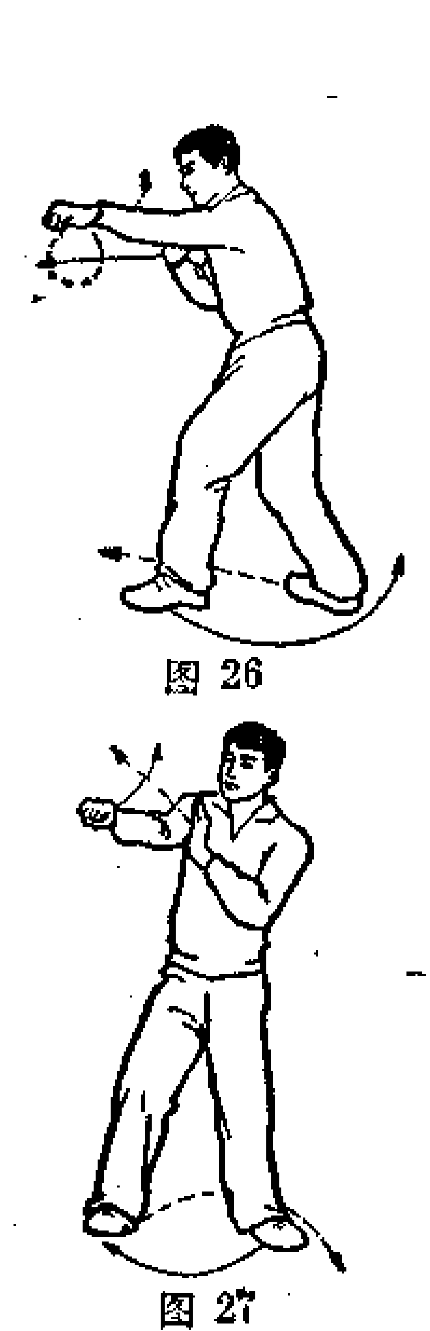
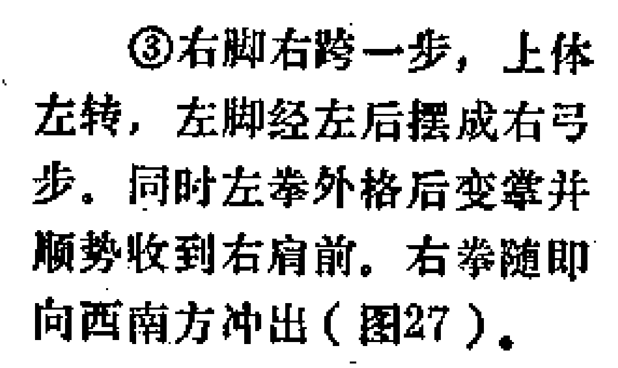


图 26



③右脚右跨一步，上体左转，左脚经左后摆成右弓步。同时左拳外格后变掌并顺势收到右肩前。右拳随即向西南方冲出（图27）。

图 27

④左脚向左前跨步，上体右转，右脚随之经右摆向东南方落步，成左弓步。同时右拳外格并顺势收至左肩前。左掌变拳向西北方冲出，拳心向下。眼看左拳（图28）。

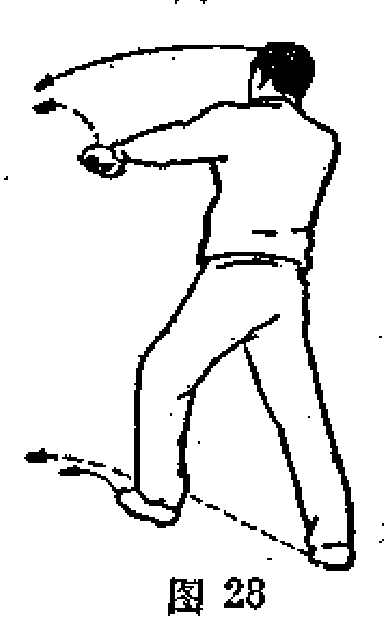


图 28

22. 上步劈拳横拦掌

①上体稍向左转（向西方），右脚上步成右弓步。同时左拳变爪向外搂并顺势收至胸前。上体稍左转。右拳经上向前下劈，高与肋平（图29）。

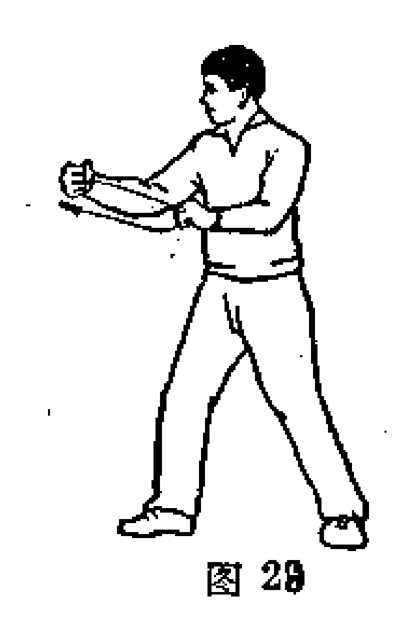


图 29

②上动不停。上体稍向右转。同时右拳变掌成弧形，经前向右横拦，掌心向下，力达掌缘。眼看右掌（图30）。



图 30

23. 转身搂手撇拳

身体左后转(向东方)成左弓步。同时左爪向左平搂，再向下经腹前收至右肩。随之右掌变拳直臂经右上方弧形向左下撇，高与肋平。眼看前方（图31）。



图 31

24. 趟腿推掌

①左脚上前一小步，右脚上一步，成右弓步。同时两手变掌屈肘一齐经面前向右划弧，停于右肩外侧成蝶掌（图32）。



图 32

②右脚直腿后摆做趟腿成左弓步。同时右掌用力向前下方推出，掌心向前。左掌变爪向左外拉。眼看右掌（图33）。

图 33



第 三 段

25. 擒扣横钉脚

左脚稍向左移一小步。右掌变爪与左爪（左爪心向上，右爪心向下）一同向右下拉。同时右脚尖勾起，直腿经右向前横踢。脚尖向左，高与裆平（图34）。

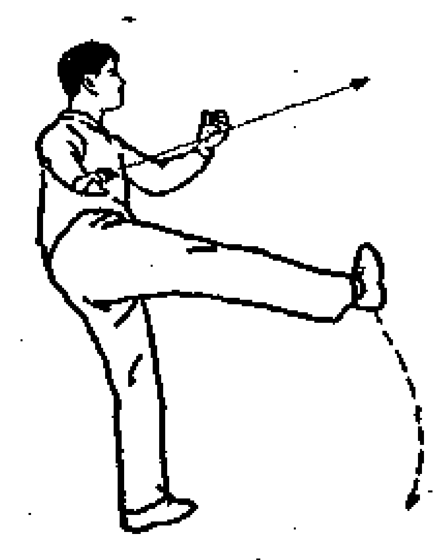


图 34

26. 右弓步冲拳

右脚向前（正东方）落步，成右弓步。同时右爪变拳向前冲出，拳心向下。左爪变掌置于右肩前。眼看右拳（图35）。

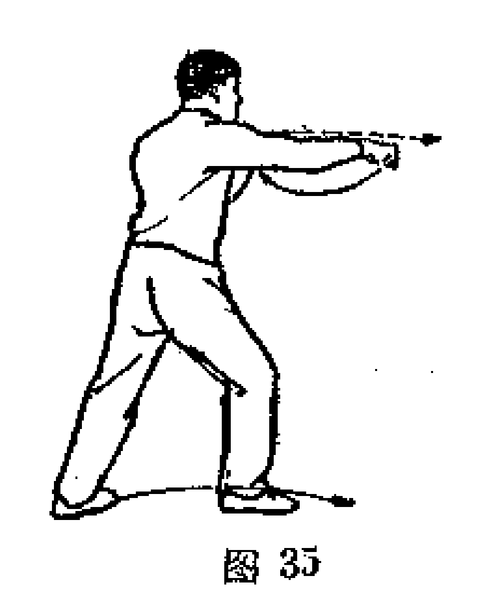


图 35

27. 上步左冲拳

上动不停，左脚上前一步，成左弓步。同时左掌变拳，向前冲出，拳心向下。右拳变掌收至左肩前。眼看左拳（图36）。

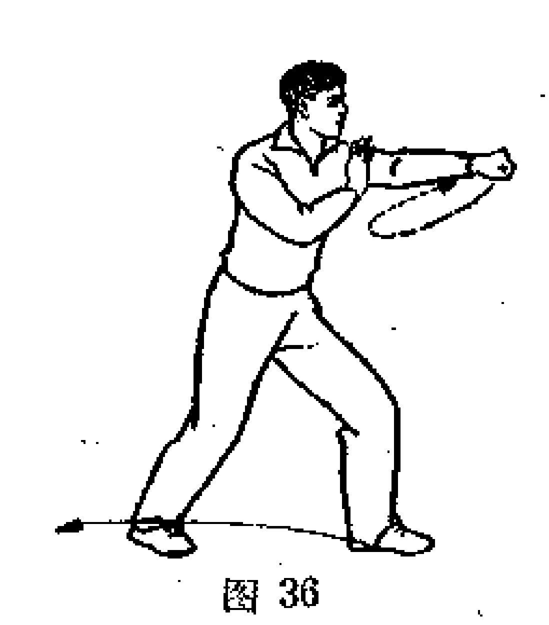


图 36

28. 后插步左冲拳

左脚向后插一步，上体稍向右扭转。同时右掌向前向右划弧抓握变拳，顺势收至左胸前。左拳随之回收，与成插步的同时，立即向前冲出。眼看左拳（图37）。

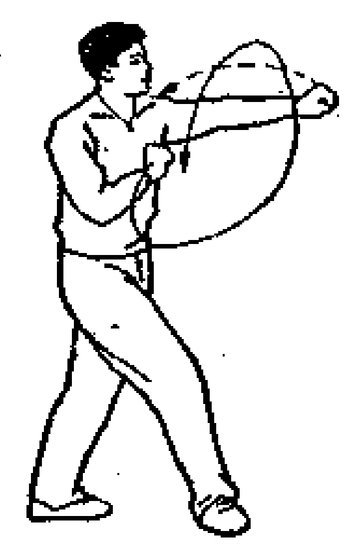
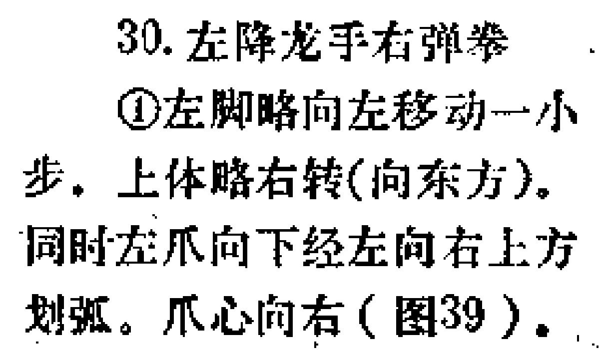


图 37

29. 转体右撇拳

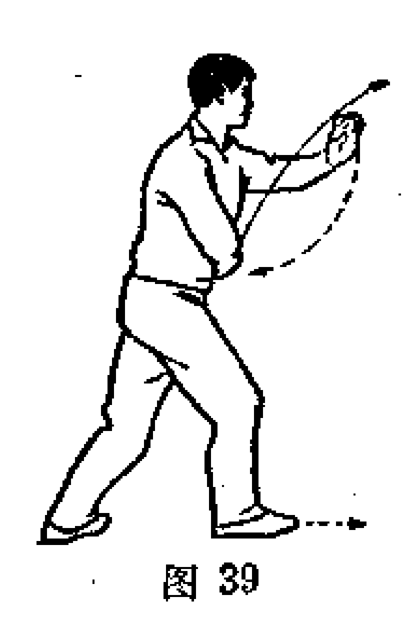
上体向左转（向东北方），成右弓步。同时左拳变爪，向左后下拉并顺势收至右肩前。右拳直臂经右上方成弧形向前下撇。眼看前方（图38）。


图 33

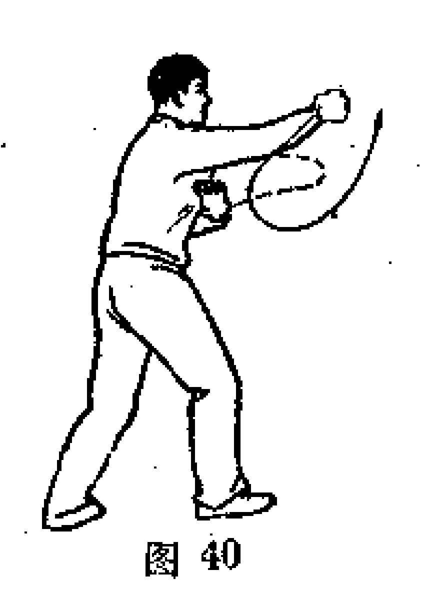


30. 左降龙手右弹拳

①左脚略向左移动一小步。上体略右转(向东方)。同时左爪向下经左向右上方划弧。爪心向右（图39）。


图 39

②上动不停，右脚向前上一步，成右弓步。同时右拳屈肘上提横于胸前，并迅速从左臂上向前弹击，拳眼向上。左爪置于右腋下（图40）。


图 40

31. 左穿手右圈拳

上动不停，左爪沿右臂下向右向前穿出，再经左屈肘收回胸前，爪心向下。右拳向左作逆时针在胸前划一平圆圈击，拳心向下。眼看右拳（图41）。

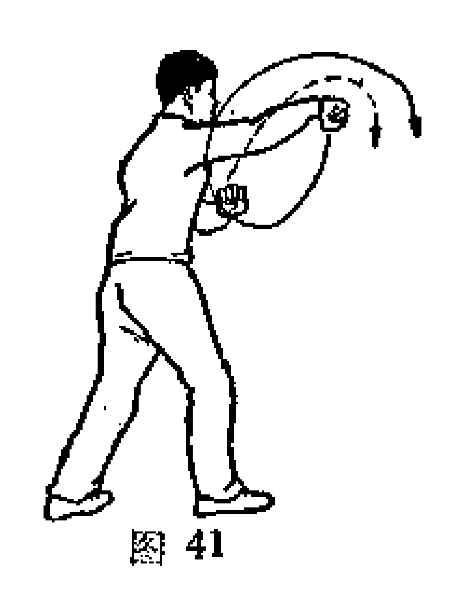


图 41

32. 左压爪右挂拳

上动不停，左爪经右小臂上向前下压。与此同时，右拳屈肘收回胸前，随即反臂，拳经上向前挂击，拳心向上。左爪顺势置于右肘下。眼看右拳（图42）。

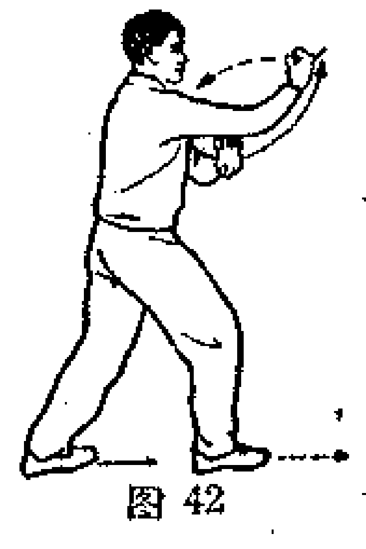


图 42

33. 左穿爪右锁喉

上动不停，右脚向前追一步成右弓步。同时左爪向右向前穿出，再经左屈肘收回胸前，爪心向下。与此同时，右拳略向左弧形收回，并立即变掌向前伸出成爪，高与喉平，虎口向上。左爪置于右腋下。眼看右爪（图43、44）。

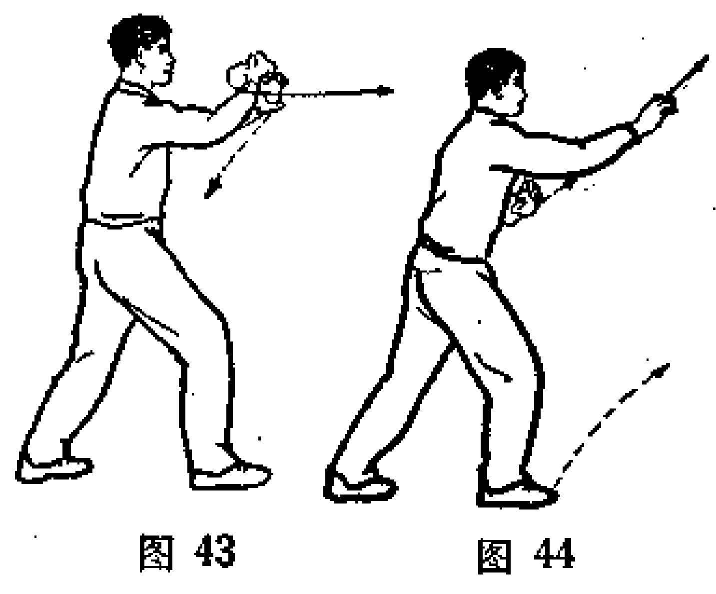
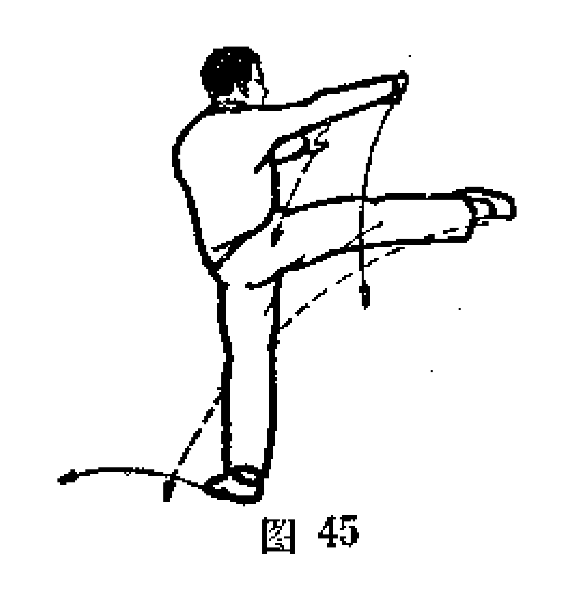


图 43　　图 44

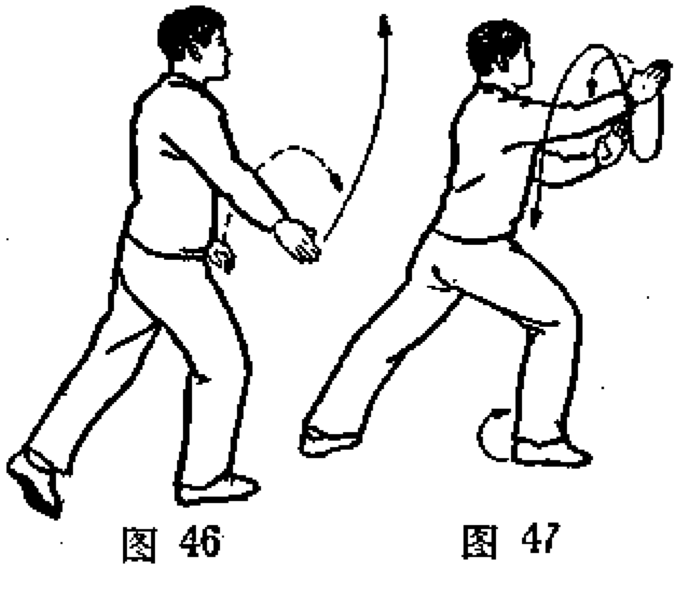
34. 架掌横撑腿

右爪变掌，臂内旋成横掌，向上架于右上方，左爪随之变掌上移，附于右肘处。同时重心移至左腿，右腿屈膝上提，并立即向前撑出，脚尖向左，脚心朝下。眼看右掌（图45）。


图 45

35. 跳退步分龙手

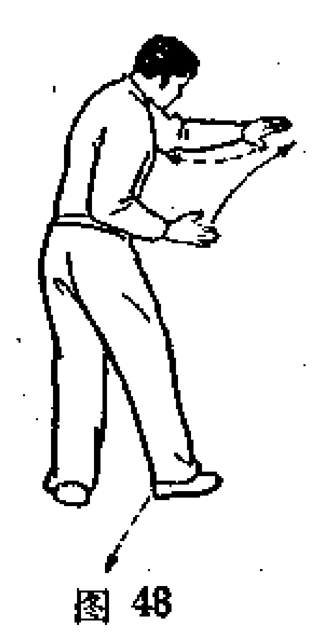
左脚蹬地跳起，右脚经左脚前向后摆落地，左脚相继向后落地成右弓步。与此同时，两掌下降立即向左右分开，再向前上方划弧，里合于面前。右臂略屈，掌高与肩平。左掌附于右肘内侧。眼看右掌（图46、47）。


图 46　　图 47

第　四　段

36. 穿手后趟腿

①上体略左转向东北方。右掌经左弧形向右上方穿出，顺势收至右腰侧。同时左掌经右弧形向左上方穿出。右腿随之经左脚内侧弧形上步（图48）。


图 48

②上动不停，右脚直腿后趟着地，成左弓步。同时右掌向前下方推出。左掌经下屈臂收回右肩前。眼看右掌（图49）。

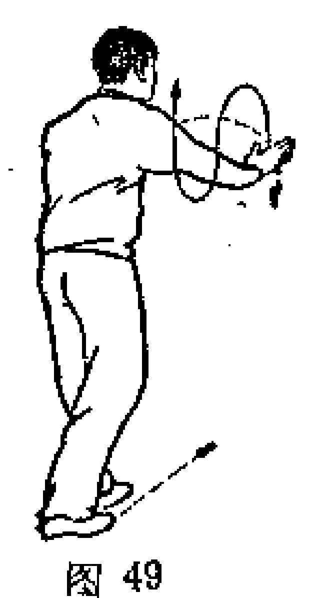


图 49



37. 左擒顶掌

①右脚上前一步，同时右掌里拨下压。左掌随之从右掌上向前下抓成爪。右掌则顺势上提至右肩上（图50）。

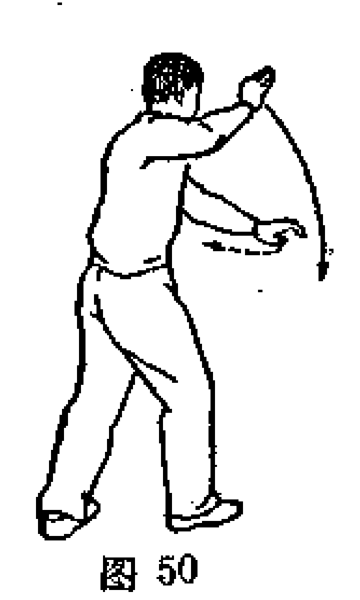


图 50

②上动不停，重心迅速前移，成右弓步。同时右掌向前下方撑顶，掌指斜向左。眼看右掌（图51）。

图 51

38. 外接腿上步劈拳

①左脚向左前方跨一步，上体右转(向东南方)。同时左爪变掌臂微屈，伸向左前上方，掌心向下。右掌臂外旋向右后下方伸出，掌心向上（图52）。

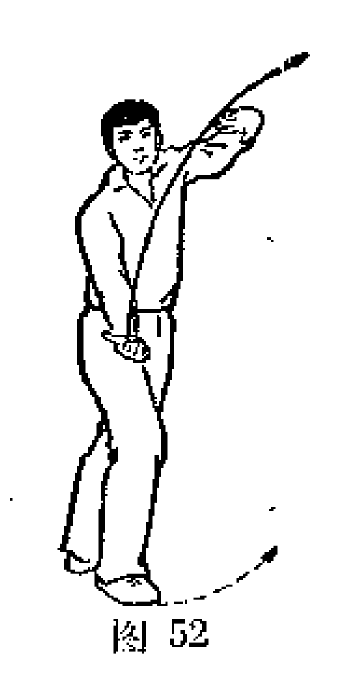


图 52

②上体稍左转（向东方），左脚上前半步，右脚上前一步，成右弓步。同时左掌经上向前划弧变爪反臂下拉。右掌变拳，由后向上向前抡劈，拳心向上。左爪附于右肘内侧。眼看右拳（图53）。

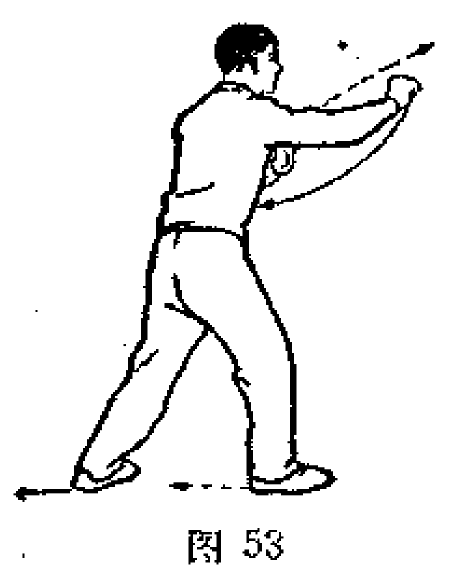


图 53

39. 退步左冲拳

左脚后退一小步，重心移至左腿，成右虚步(腹部向内收缩)。同时左爪变拳向前冲出，右拳抱回腰间。眼看左拳（图54）。

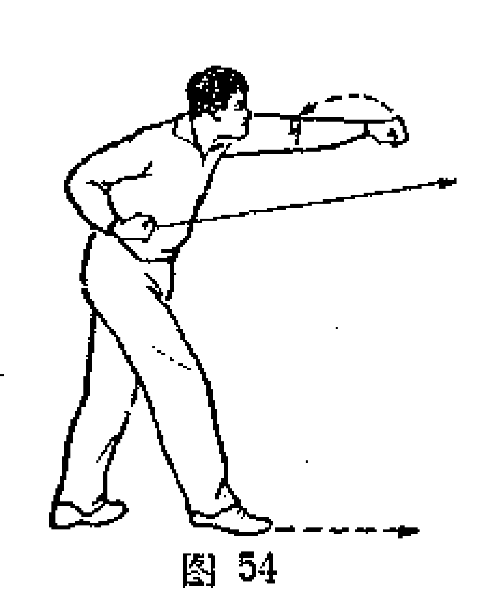


图 54

40. 进步右冲拳

右脚前进半步，成右弓步。同时右拳向前冲出，左拳收至右肩前，眼看右拳(图55)。

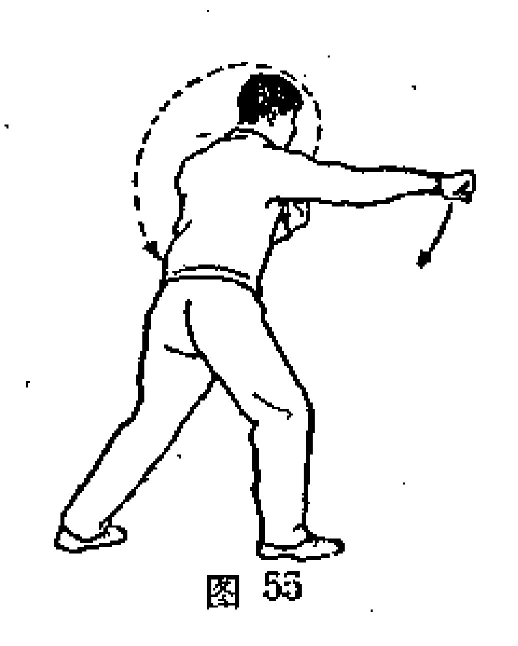


图 55



41. 转体左扫拳

上体向左后转180°，成左弓步。同时左拳随转体向左平扫，拳眼向上。右拳直臂略下降。眼看前方(图56)。

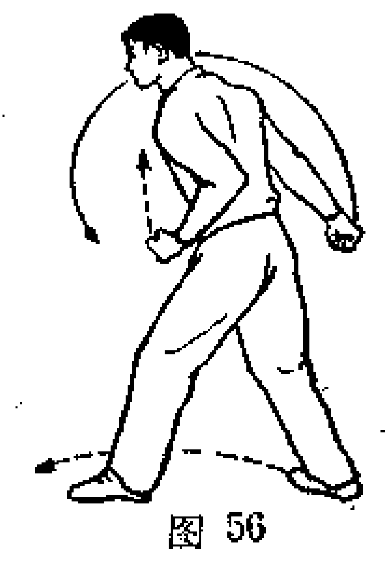


图 56

42. 上步右撇拳

上动不停，右脚向前上一步，成右弓步。同时右拳由后经右上向前下撇，拳心向里。左拳变掌，顺势收至右肩前。眼看前方(图57)。

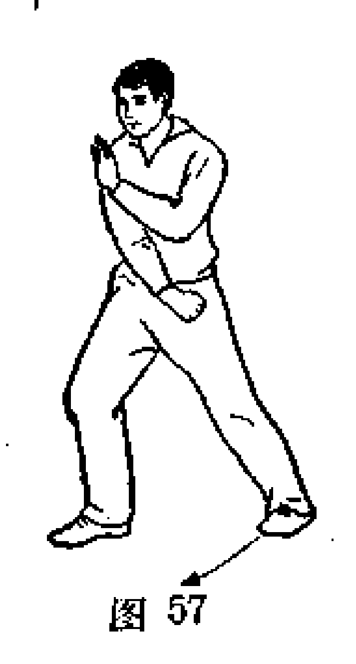


图 57

43. 摆步左圈拳

左脚向左前方上半步，右脚直腿成弧形向右后摆动落步，紧接上体向右后转180°，成右横挡步(面向东北方)。同时右拳变爪，向右平搂再变拳抱回腰间。左拳经左向前弧形圈击，拳心向下，高与肋平，臂微屈。眼看左方（图58, 59）。

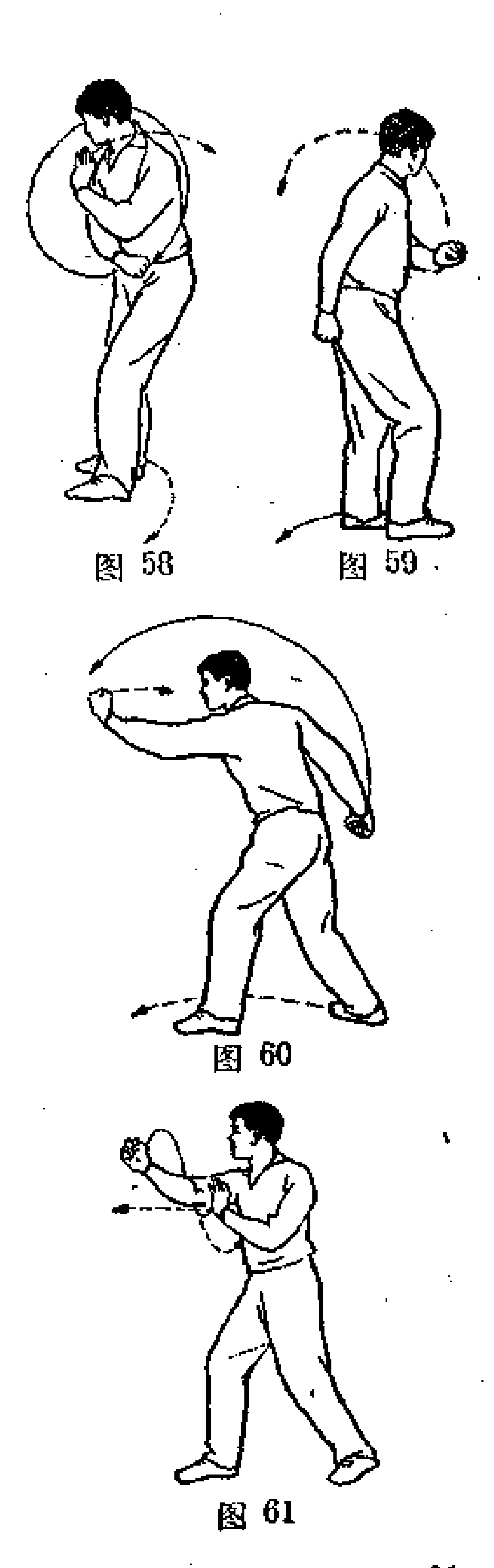


图 58　图 59

44. 上步连环劈拳

①左脚向左跨一步，身体左转成左弓步。同时左拳向上随转体向前下劈，拳心向右（图60）。

图 60

②上动不停，右脚向前上一步，成右弓步。右拳随之由后上举，即向前下劈，拳心向左，高与肩平。左拳顺势收至胸前变掌。眼看右拳（图61）。

图 61

45. 右搂手左插掌

右拳变爪向右平搂，顺势经下收至左腋下。同时左掌由右小臂上向前直插，掌心向下，高与眼平。眼看左掌（图62）。

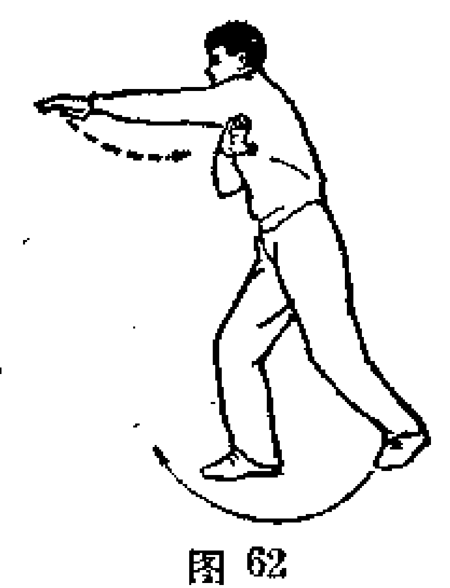
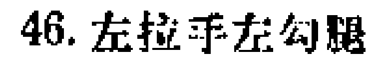




图 62



46. 左拉手左勾腿

左掌变爪向左下方拉。同时左脚尖勾起，直腿经左向右前方勾踢。右腿屈膝半蹲作支撑。眼看前方(图63)。

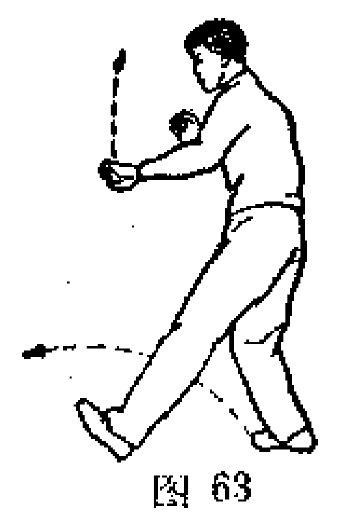


图 63

47. 左拨掌右轧腿

左脚向前落步。同时左爪变掌屈肘右拨，紧接右脚提起，脚尖外展，向前下方轧踩。右爪变拳抱于腰间。眼看前方（图64）。

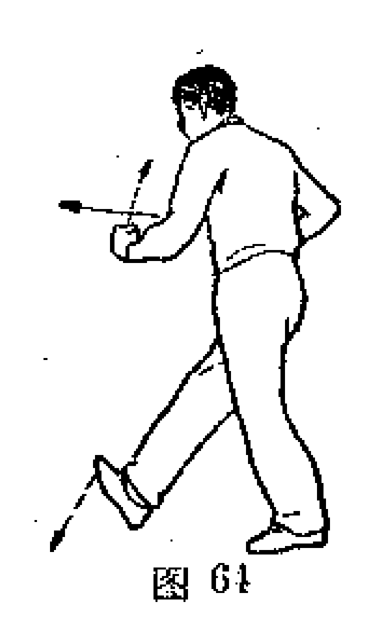
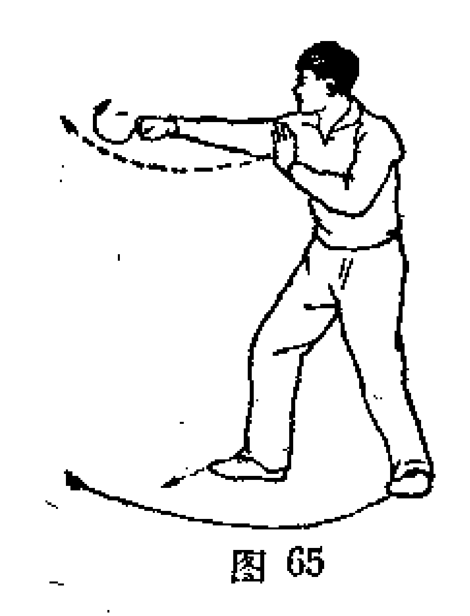


图 64

48. 弓步右冲拳

右脚向前落步，成右弓步，同时右拳向前冲出，拳心向下。左掌随之置于右肩前。眼看右掌（图65）。


图 65

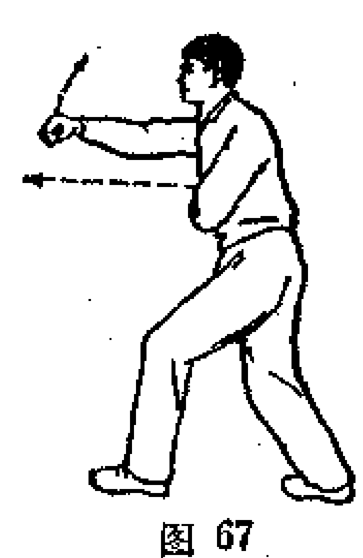
第 五 段

49. 闪步双擒手右冲拳

①右脚向左前方移动一小步。上体右转，左脚向左跨一步躲闪。同时右拳变掌，以腕为轴顺时针划一小立圆变爪。左掌向左弧形伸出变爪，两爪心向下，虎口相对（图66）。


图 66

②上体左转，成左弓步（面向西方）。同时右爪变拳，经左前臂上向前冲出，拳心向下，高与肩平。左爪置于右腹前。眼看右拳（图67）。


图 67

50. 右上架左仰冲拳

上动不停，右臂内旋屈肘向额前上方横架。同时左爪变拳向前冲出，拳心向上。眼看左拳（图68）。

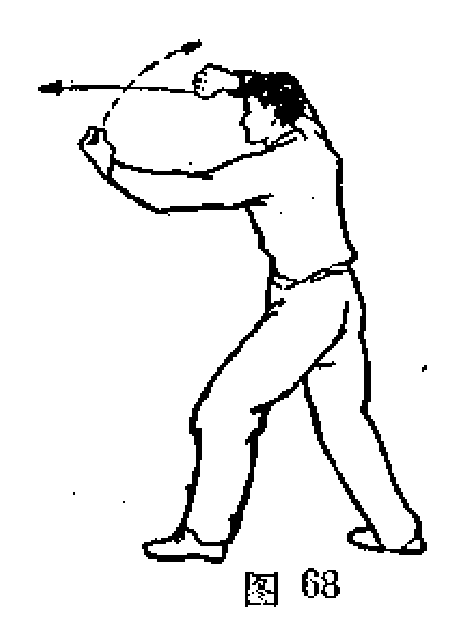


图 68

51. 左上架右仰冲拳

上动不停，左拳臂内旋屈肘，向额前上方横架。同时右拳随右臂边外旋边下沉，顺势向前冲出，拳心向上。眼看右拳（图69）。

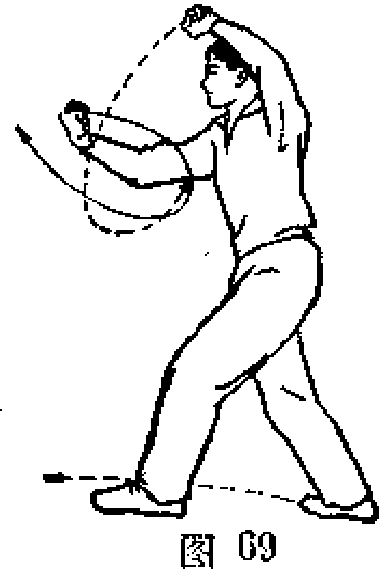


图 69

52. 上步右仰冲拳

右脚向前上一步，同时右拳收回腰间。左拳屈肘向前弧形下压，重心迅速前移成右弓步。右拳经左前臂上向前冲出，拳心向上。左拳置于右腋下。眼看右拳（图70）。

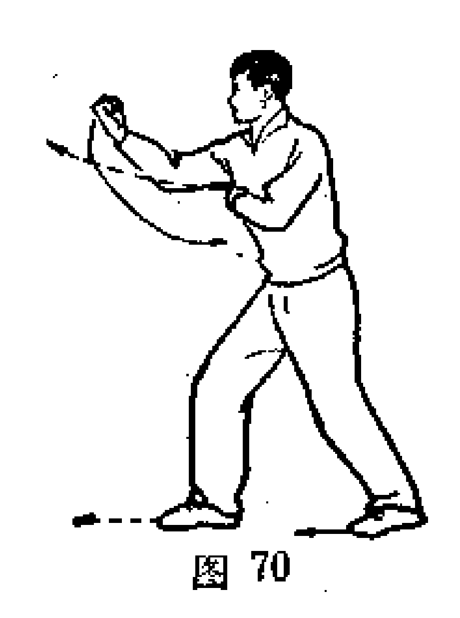
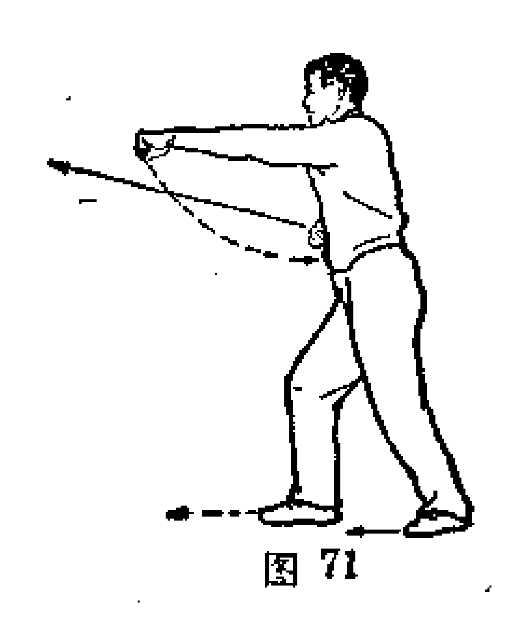
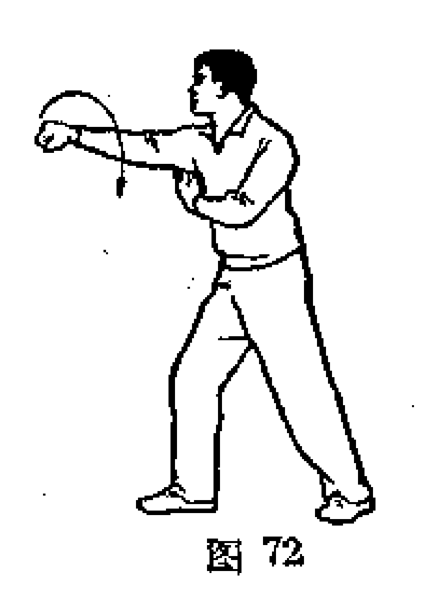


图 70

53. 追步左右连环冲拳

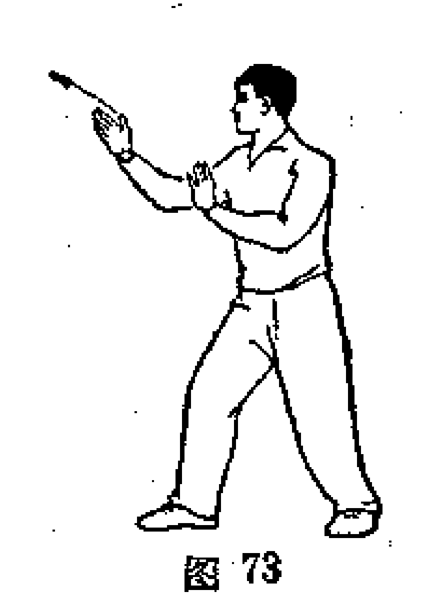

图 71

①右脚追进一步，成右弓步。同时左拳向前冲出，拳心向下。右拳收至左肋前（图71）。


图 72

②右脚再追进一步，成右弓步。同时右拳随之向前冲出，拳心向下。左拳收至右肋前。眼看右拳（图72）。

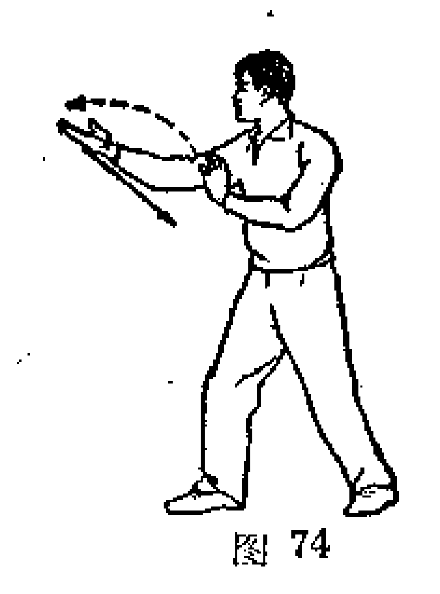
54. 连环拍面掌


图 73

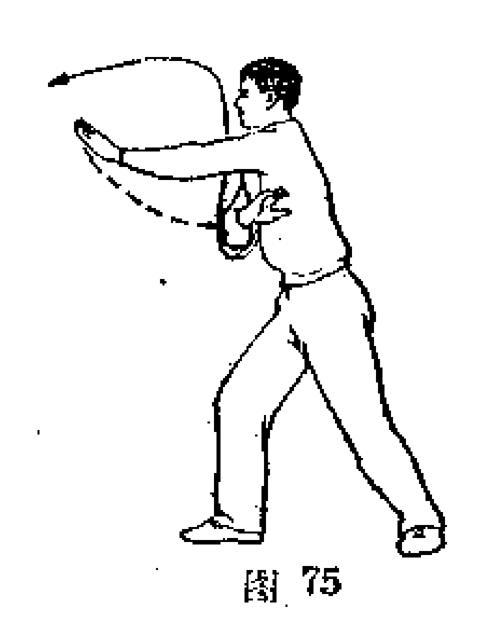
本动共分四个小动作，眼均向前看。

①右弓步不变。右拳变掌臂外旋，肘屈向左拍击，掌心向左（图73）。

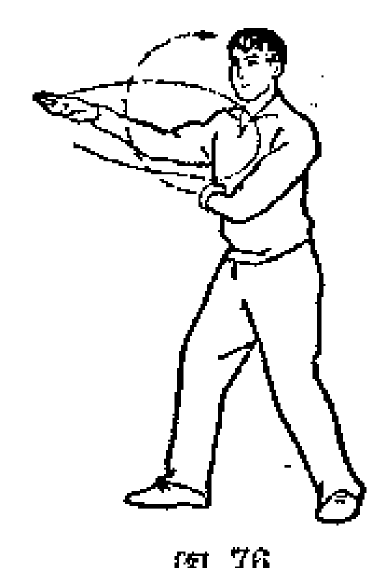
②上动不停，右掌经上向右前反掌拍击，掌心斜向上，高与面平（图74）。


图 74

③上动不停，右掌臂内旋屈肘下压，顺势收至左腋下，掌心向下。同时左拳变掌向前上拍击，掌心向前，高与面平（图75）。


图 75

④上动不停，左掌下压。同时右掌屈肘上提至右肩上，并立即向前上拍击，掌心向前，高与面平。左掌置于右肋前（图76）。


图 76

55. 马步上架单拦

上体左转成马步（面向南方）。同时左掌从右肘外向上架于头的前上方，掌心向前。右掌先收至左胸前，再向右平扫拦击，臂微屈，掌心向下。眼看右掌(图77)。



图 77

56. 转身连环冲拳

①身体左转成左弓步。同时左掌向左下方搂抓变拳抱在腰间。右掌变拳向前冲出（图78）。

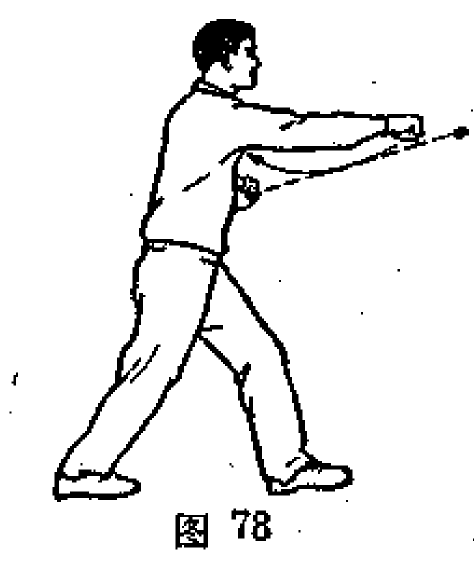


图 78

②上动不停，右拳变爪向后拉，顺势收至左肩前。同时左拳向前冲出。眼看左拳（图79）。

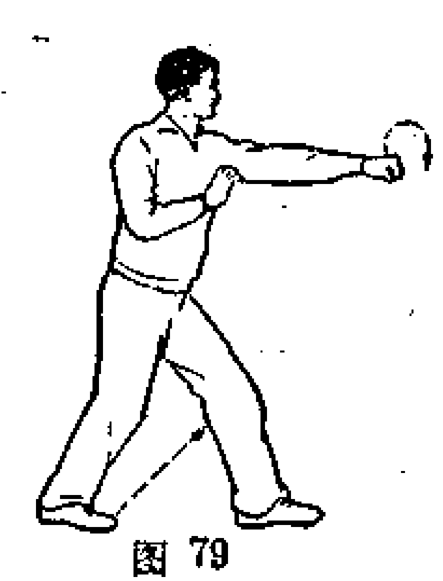
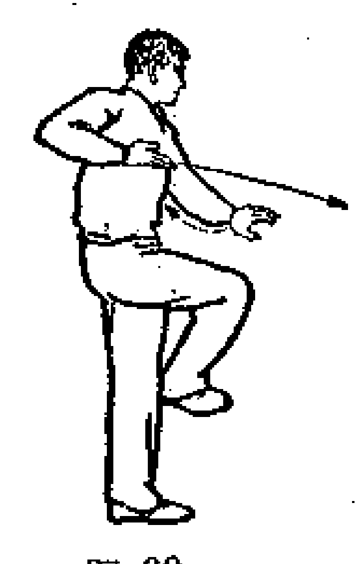


图 79

57. 转身盖步插掌

①左拳变掌，以腕为轴顺时针划一立圆变爪。左脚尖外撇，右腿屈膝上提。同时右拳变掌屈肘上提至右肩前，掌心向前，掌指向下（图80）。


图 80

②以左前脚掌为轴，身体左转(面向北方)，随之右脚向左横落成盖步。同时右掌经左腕上向右前下方插出。左爪置于右腕下。眼看右掌（图81）。


图 81

58. 转身打虎势

①以两前脚掌为轴，从左向后转体 180°（面向南方），左爪变掌向上随转体向左后下方直臂摆动。右掌直臂上举（图82）。

图 82

②左脚向左后方退一步，成右弓步。同时右掌变拳在体右侧经前划一立圆后，屈肘抖腕横架于头部的右上方，拳心斜向前下。左掌则由后向上向右划弧，再屈肘变拳下栽于右膝上方，拳面向下，拳眼向后。眼看左前方（图83）。

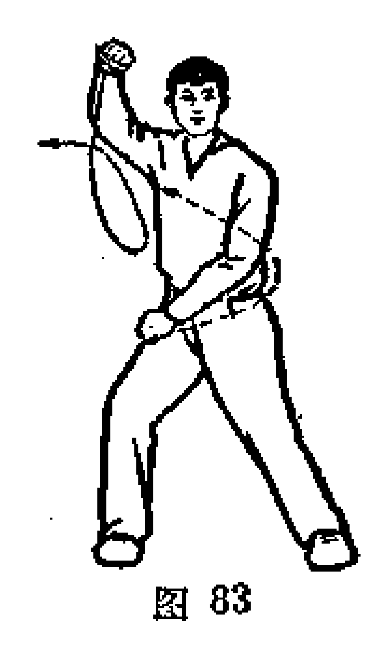
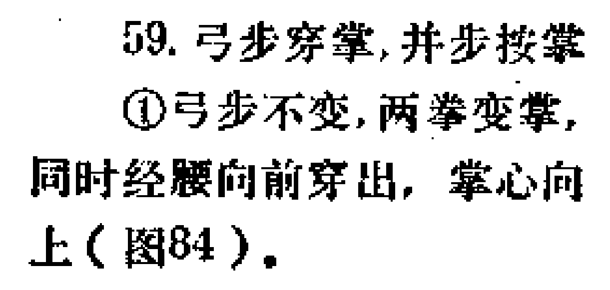


图 83



59. 弓步穿掌，并步按掌

①弓步不变，两拳变掌，同时经腰向前穿出，掌心向上（图84）。

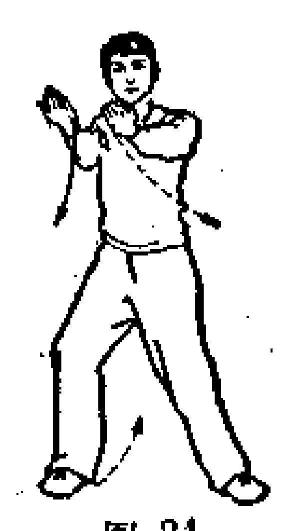


图 84

②右脚向后退一步，两掌随之向下向身后下方直臂摆动（图85）。

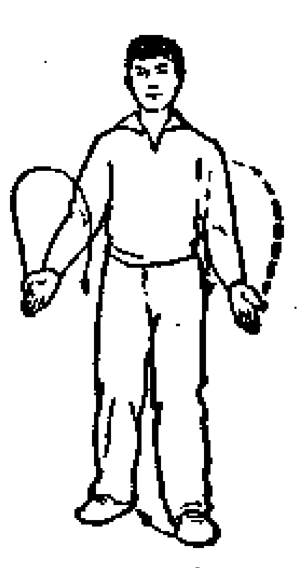


图 85

③左脚向右脚靠拢成并步，同时两掌屈肘向上经肩前下按，并停于两胯旁，掌心向下，掌指斜相对(图86)。

收势：垂手立正

两掌直腕垂于两腿外侧，两眼向前平视，成立正姿势（图87）。

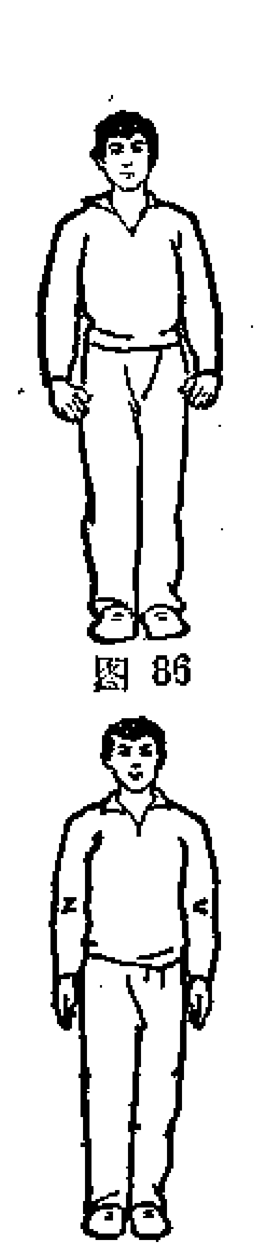


图 86

图 87

第二章　练　手　拳

第一节　特　　点

本套拳术，包括各种不同的步型、步法和手型、手法，但侧重于手法的练习，故名“练手拳”。练手拳套路分八段，共八十个动作。

练手拳的手法，以冲、弹、斫、劈、扫、撇、勾、圈为主，可用拳、掌、爪进行运动。这八种手法的运动形式，都各有其不同的线路和特点，例如：

冲——臂由屈到伸，成直线性的运动为冲。

弹——臂由屈到伸，成弧形的突然性弹击为弹。

斫——以肘为轴，用拳或爪从上而下，成弧形的运动为斫。

劈——以肩关节为轴，用拳或掌从上而下，成弧形的运动为劈。

扫——以肩关节为轴，直臂，拳由左向右或由右向左成弧形的运动为扫。

撇——以肩关节为轴，拳由上而下成斜线的活动为撇。

勾——以肩关节为轴，屈臂，拳由下向上成弧形活动为勾。

圈——以肩关节为轴，屈臂，拳由外向内划一平圆为圈。

练手拳，要讲究“快、准、力”，现分别说明如下。

“快”——出手要快，多使用直拳，从最短的距离，用迅雷不及掩耳的手法；抢先出手，以快打慢。在本套拳里，如连环冲拳、採手切掌、连环劈爪、运桥劈拳等等，都要求连

贯地、快速地完成动作，不可停顿或割断。

“准”——出拳要准确，要击中想要击中的部位，例如“连环冲拳”在对练时，第一拳以对方头部为准；第二拳以对方的胸部为准；第三拳又以对方的头部为准。为此，出手时要有冷静机警的头脑和富有战斗性的攻防意识。

“力”——是基础。“快”、“准”做到了，无力也不顶用。从这角度来说，“快”、“准”只是皮毛，劲力才是精髓。

劲力是怎样产生的？据行家的经验是：“力其根在脚，发于腿，宰于腰，形于手。”在蓄劲发力时，先把臂回收，然后通过腿部、腰部发动，使劲力迅速通过背、肩、上臂、前臂而后力达拳面。

练习劲力的方法有多种多样。比方说抨击吊球，这是一种使步伐轻快而出拳迅速的练习方法；捶击糠袋(约50斤)、沙袋（50斤以上），则是一种使劲较重的练习。此外，还可由学者自行选择和创造。

第二节　套　路

一、动作名称

预备势：垂手立正

第　一　段

1. 虚步抱拳
2. 并步对拳
3. 虚步上冲拳
4. 并步砸拳
5. 搂手弓步冲拳
6. 上步左冲拳
7. 上步右冲拳
8. 摆步冲拳
9. 拨掌勾腿
10. 转身贴身靠
11. 转身打虎势

第 二 段

12. 穿手趟腿
13. 摆步左冲拳
14. 上步右勾拳
15. 进步左冲拳
16. 上步右冲拳
17. 追步圈拳
18. 追步左右冲拳
19. 上步双推掌

第 三 段

20. 转身弓步插掌
21. 勾腿推掌
22. 截肘轧腿
23. 弓步右冲拳
24. 追步挑打
25. 连环插掌
26. 右盘桥趟腿
27. 左盘桥趟腿

第 四 段

28. 转身右扫拳
29. 转身弓步撇拳
30. 原地左勾拳
31. 上步右圈拳
32. 追步挂拳
33. 追步连环冲拳
34. 转身弓步左冲拳
35. 上步右冲拳
36. 追步右冲拳
37. 上步左勾拳
38. 追步左冲拳
39. 上步右勾拳
40. 挑手弓步劈爪

第 五 段

41. 托掌弹踢腿
42. 落步冲拳
43. 上步冲拳
44. 闪步左擒手
45. 上步插掌
46. 运桥劈拳
47. 退步双擒扣
48. 转身单拦掌
49. 扭步转体顶肘
50. 后趟腿推掌
51. 上步仰冲拳
52. 跪步推掌
53. 压掌踢腿
54. 落步劈拳
55. 追步插掌
56. 追步托掌

第　六　段

57. 转身弓步靠身掌
58. 拨掌勾腿
59. 挑手弓步劈爪
60. 拉手勾腿
61. 採手插掌
62. 弓步前削掌
63. 追步劈爪

第　七　段

64. 马步顶肘削掌
65. 架掌横撑腿
66. 跳退步分龙手
67. 转身连环冲拳
68. 仆步搬腿
69. 弓步双抛掌
70. 转身弓步反撞拳
71. 压掌斫拳
72. 追步连环弹拳
73. 追步劈爪

第　八　段

74. 进步冲拳
75. 追步冲拳
76. 上步冲拳
77. 追步冲拳
78. 上步冲拳
79. 提膝独立
80. 弓步穿掌

收势

二、套路动作说明

预备势：垂手立正。

面向南方，成立正姿势站立，两臂自然垂于体侧（图88）。

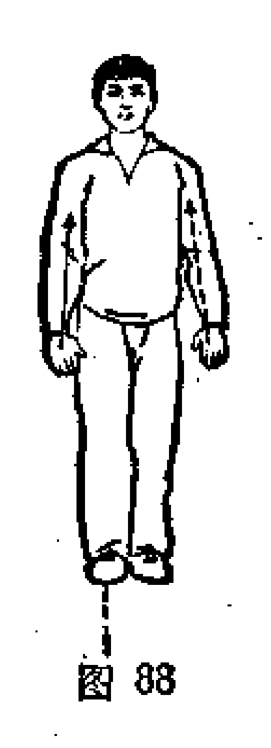


图 88

第 一 段

1. 虚步抱拳

右脚上前一步，左脚再上前半步，成左虚步。同时两手向前经上再向两侧分开，变拳抱于腰间。眼向左平视（图89、90）。

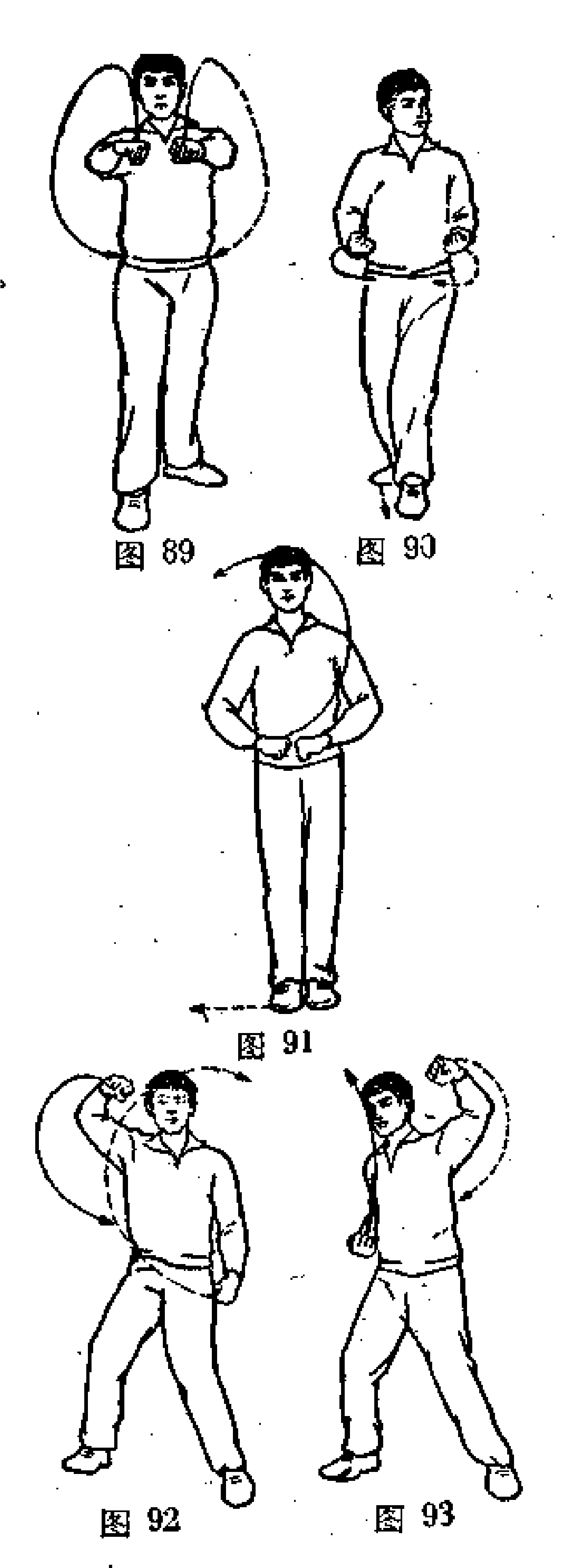


图 89　图 90

图 91

图 92　图 93

2. 并步对拳

右脚向左靠拢，两膝伸直成并步。同时两拳臂内旋向前下伸，停于小腹前，拳心向下，拳面相对。眼向前看（图91）。

3. 虚步上冲拳

①右脚向右横跨一小步，同时右拳经左向上向右划弧抱于腰间。左拳经右向上架起（图92、93）。

②上动不停，上体左转（面向东方），成左虚步。同时右拳向右上方冲出，拳心向左。左拳顺势收回腰间。眼向前视(图94)。

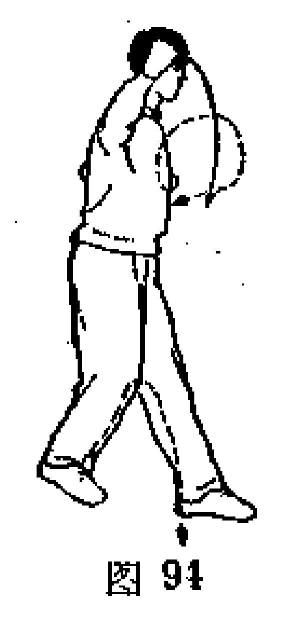


图 94

4. 并步砸拳

左脚上前半步，右脚向左脚靠拢，震地作响，两腿屈膝半蹲。同时左拳变掌经右向前弧形伸出，反臂扭腥屈臂收回停于腹前变掌。右拳向左掌心下砸击响。眼视前下方（图95）。

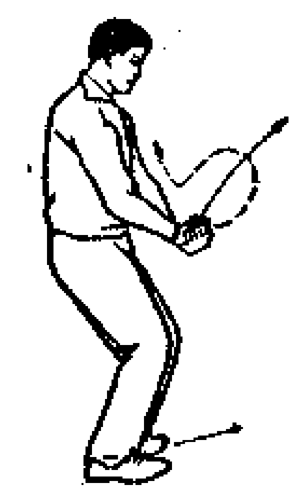


图 95

5. 搂手弓步冲拳

左脚上前一步成弓步，同时左手经前向左平搂变爪。右拳向前冲出，眼看右拳。左爪顺势收回右肩前（图96）。

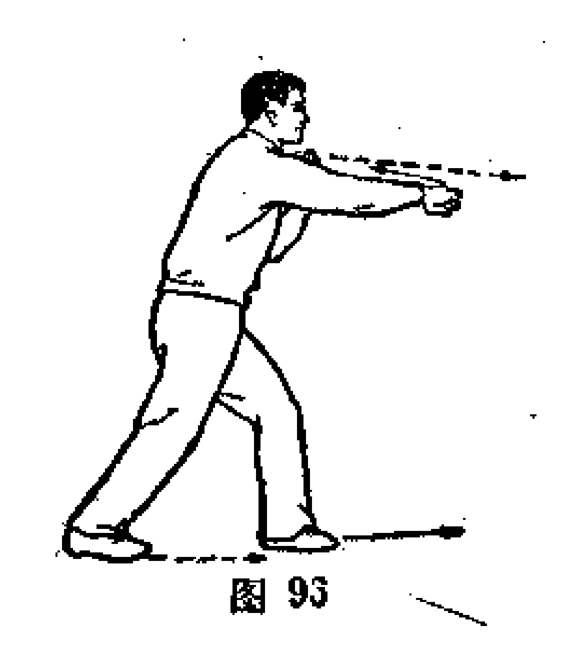


图 93

6. 上步左冲拳

右脚向左脚跟靠拢。左脚紧接上前一步，成左弓步。同时左爪变拳向前冲出。右拳变掌屈臂停于胸前（图97）。

图 97

7. 上步右冲拳

上动不停，左脚尖外撇，上体略左转。右脚向左前方上前一步成弓步（面向东北方）。右掌变拳向前冲出。左拳收至右肩前。眼看右拳（图98）。

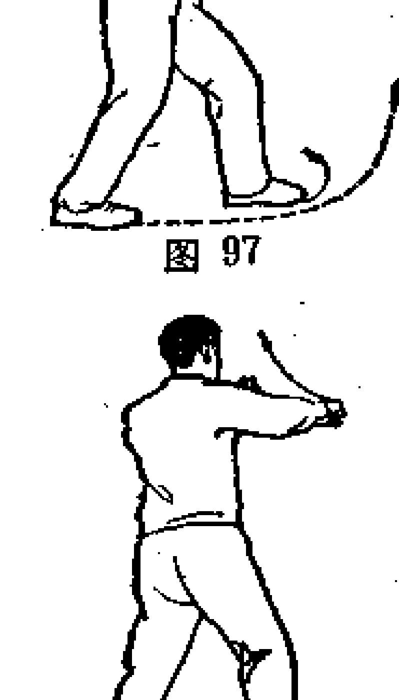


图 98

8. 摆步冲拳

①左脚向左斜方跨一小步。上体右转(向东南方)，右脚向后作弧形摆步，成左弓步。同时右拳屈臂外格后顺势变掌收至左肩前。左拳向前冲出。眼看左拳（图99、100）。

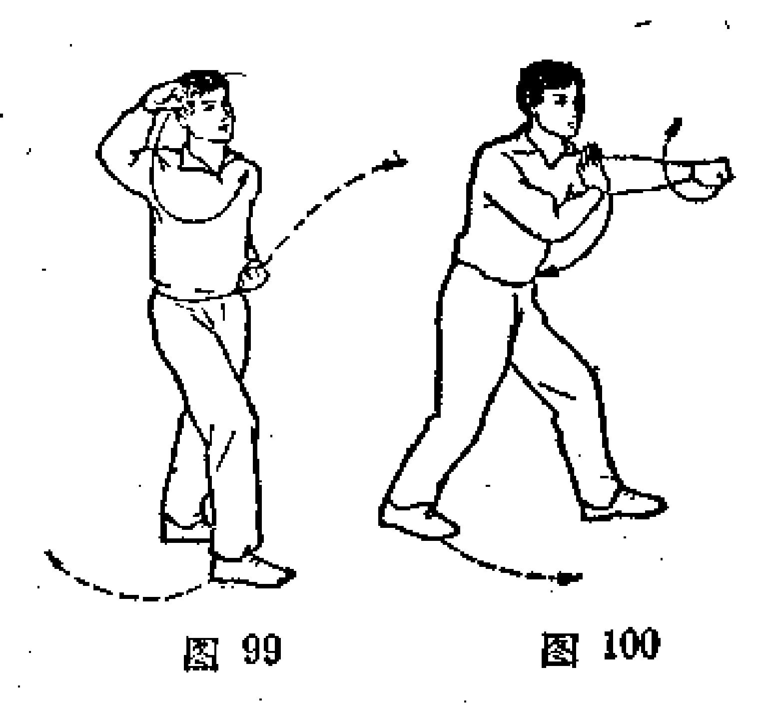


图 99　　图 100

②右脚向右斜方跨一步，上体左转，左脚向后作弧形摆步，成右弓步。同时左拳屈臂外格后，顺势变掌收至右肩前。右掌变拳向前冲出，拳心向下。眼看右拳（图101、102）。

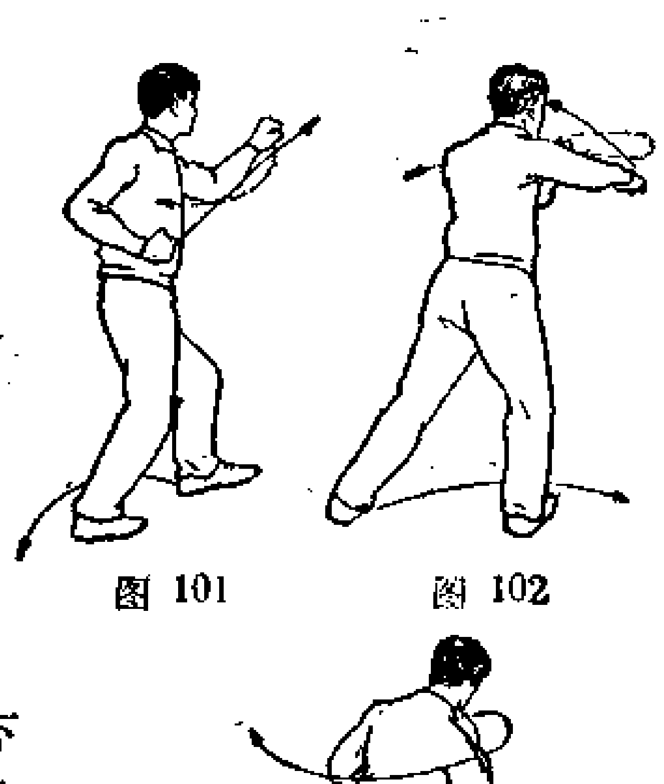


图 101　　图 102

9. 拨掌勾腿

右拳变爪，向左拨下压。左掌经右前臂上方向前穿出，接着向左下带。同时左脚尖翘起向前勾踢（脚跟着地）。眼看前方(图103)。



图 103

10. 转身贴身靠

左脚尖向右扣，上体右后转，右脚随之右摆。同时右爪向右随转体平搂。左脚紧接向前上一大步，上体继续向右转，成右弓步。左臂顺势上举，再经前向下拍击。右爪顺势置于左肩前（图104、105）。

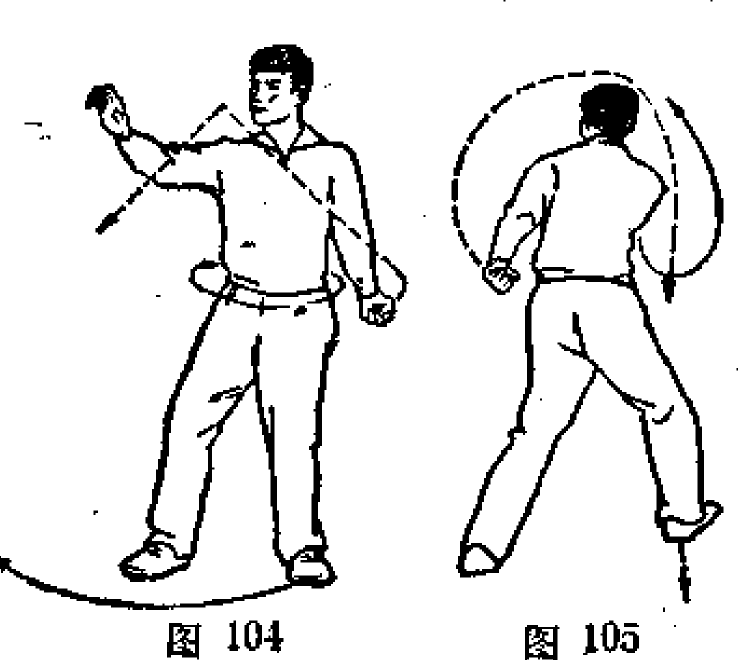


图 104　　图 105

11. 转身打虎势

右腿提起，上体微向右转，右脚向前(东南方)落地，成右弓步。同时右爪变拳经下向后向上划弧横架于额前上方，拳心向下。随即左拳屈臂，经后向上、向右斜下方划弧下栽，停于右膝内侧，成打虎势。眼看左侧（图106）。



图 106

第 二 段

12. 穿手趟腿

①左脚向左前斜跨一小步。同时右拳变掌向下、向左上方穿出，然后经上收至右肋前。接着右脚上前一步，随即左掌经右向左上方穿出（图107）。

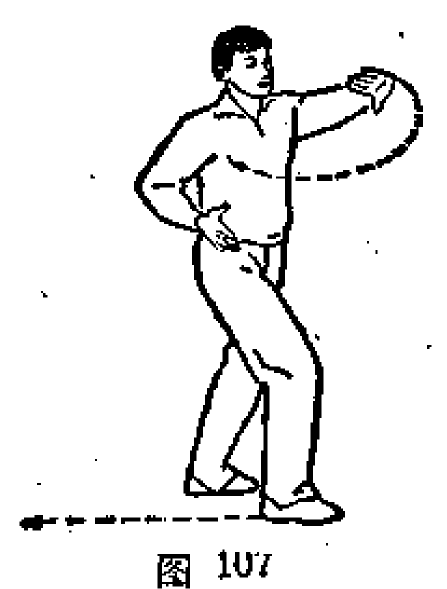


图 107

②上动不停，右脚直腿向后趟着地，成左弓步。同时右掌向前下方推出。左掌经左下成弧形屈肘，收回右肩前（图108）。

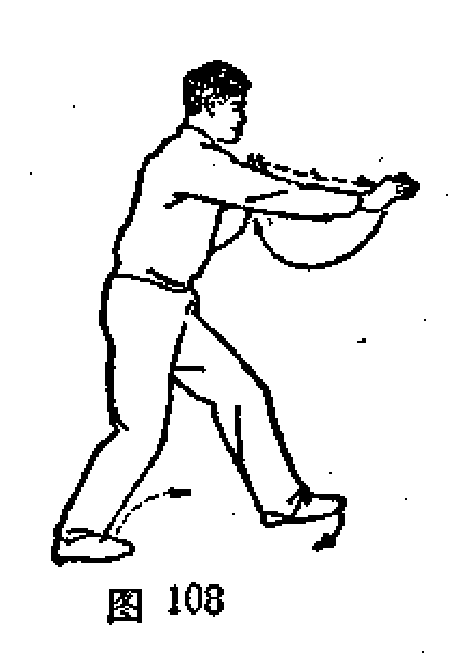


图 108

13. 摆步左冲拳

左脚尖里扣，上体微右转，右腿弧形后摆成左弓步。同时右掌向外搂，然后顺势收至左肩前。左掌变拳向前冲出（图109）。

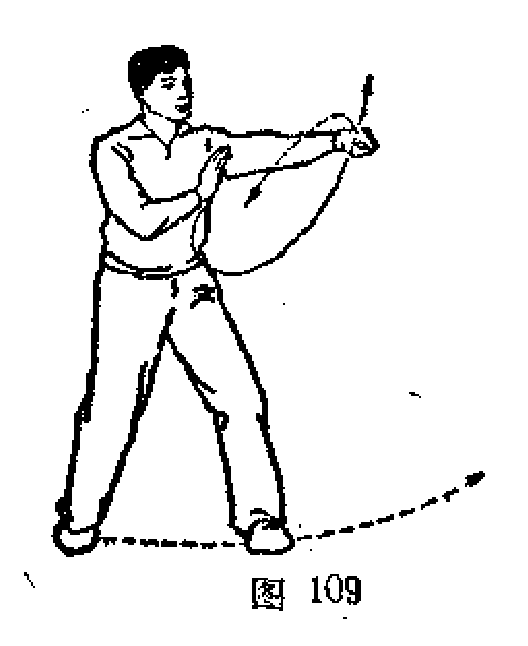


图 109

14. 上步右勾拳

右脚上前一步，成右弓步。同时左拳变爪向右下压，然后停于右肘内侧。右掌变拳，经右腰侧迅速向前上方勾击。眼看右拳（图110）。

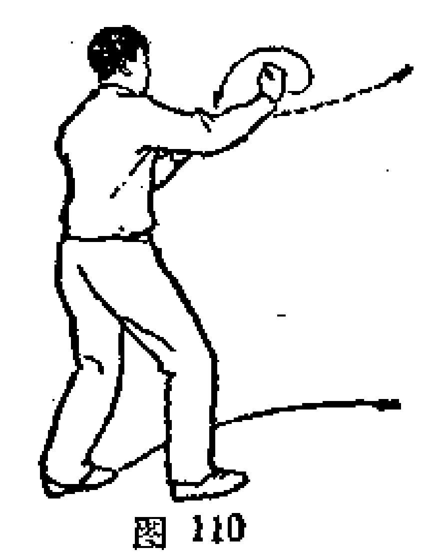


图 110



15. 进步左冲拳

左脚上前一步，成左弓步。同时右拳变爪向前抓握，然后弧形收至左胸前。左拳向前直冲。眼看左拳（图111）。

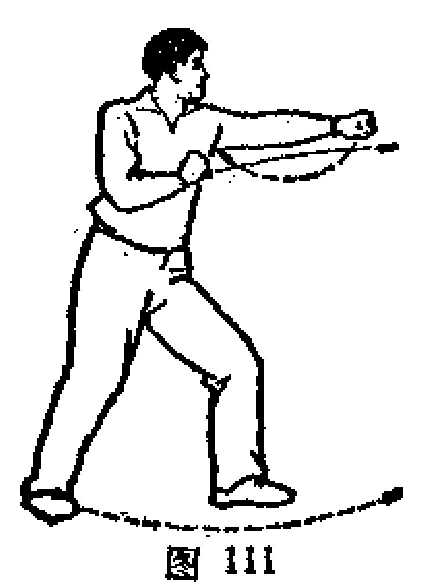
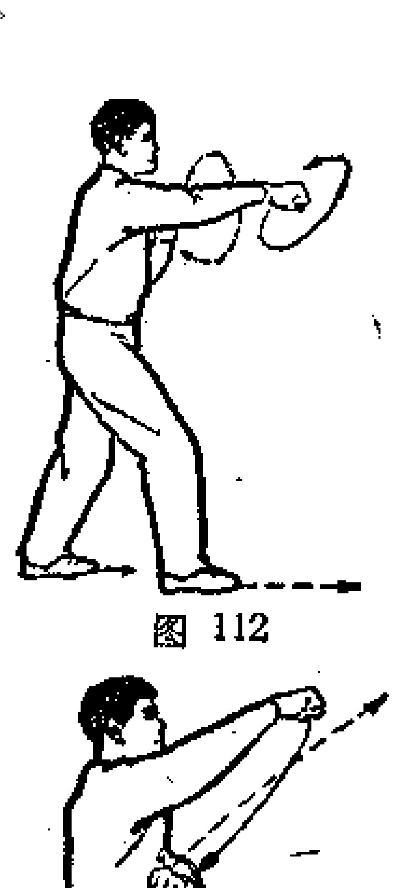


图 111

16. 上步右冲拳

上动不停，右脚迅速上前一步，成右弓步。同时右拳向前直冲。左拳收至右肩前。眼看右拳（图112）。


图 112

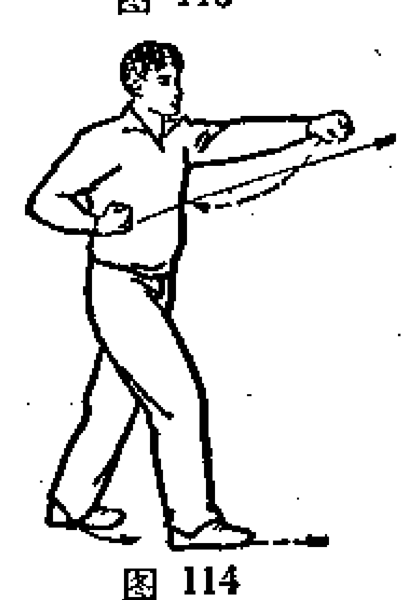
17. 追步圈拳

右脚向前追一步。同时左拳变爪，在右肩前划一小立圆作抓握。右拳在体前逆时针划弧向左圈击，拳眼向左（图113）。


图 113

18. 追步左右冲拳

①上动不停，右脚向前追一步，右拳变掌作抓握向后带，抱于腰间。左拳向前冲出（图114）。


图 114

②上动不停，右脚向前迫一步，左拳变爪微向后带，右拳向前冲出。眼看右拳（图115）。

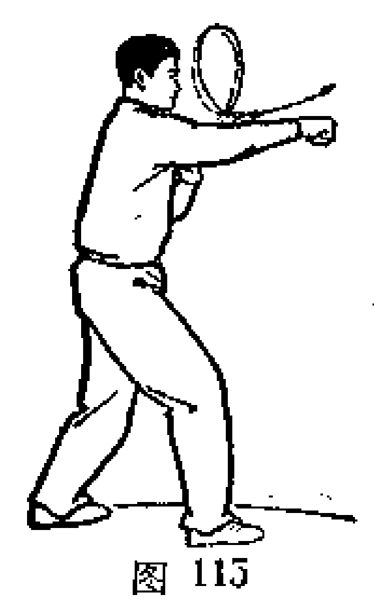


图 115



19. 上步双推掌

①左脚上前一步，同时两掌一齐顺时针在体前划一立圆，然后，收至右肩前（图116）。

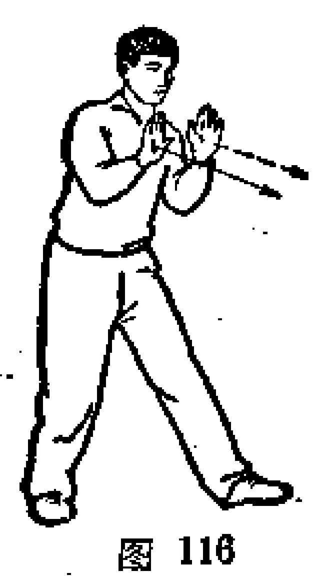
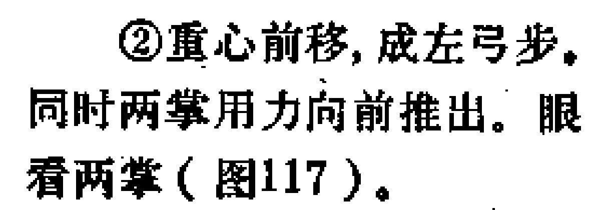


图 116



②重心前移，成左弓步。同时两掌用力向前推出。眼看两掌（图117）。

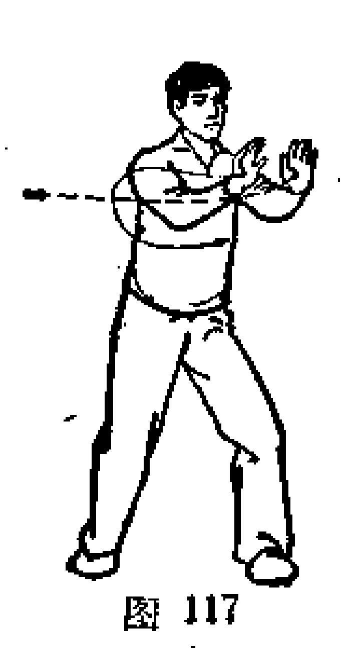
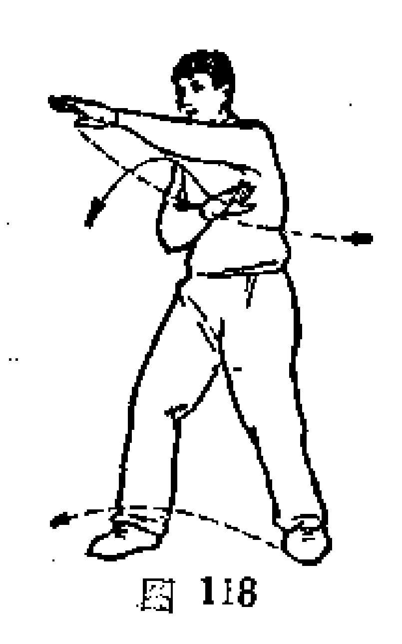


图 117

第 三 段

20. 转身弓步插掌

上体右转，成右弓步（向西南方）。同时右手变爪，向右平搂，顺势收至左腋下，手心向下。左掌经右臂上方向前方插出。眼看左掌（图118）。


图 118

21. 勾腿推掌

左掌变爪向左下带。左脚向前勾踢，脚尖翘起。同时右爪变掌，经右向左前下方成弧形推出。眼看右掌（图119）。


图 119

22. 截肘轧腿

左爪变拳，屈臂外旋向内拦截。接着右腿提起，脚尖外展向前下方踩出。右掌变拳收至腰间（图120）。


图 120

23. 弓步右冲拳

右脚向前落步，成右弓步。同时右拳向前直冲。左拳变掌，收至右肩前(图121)。

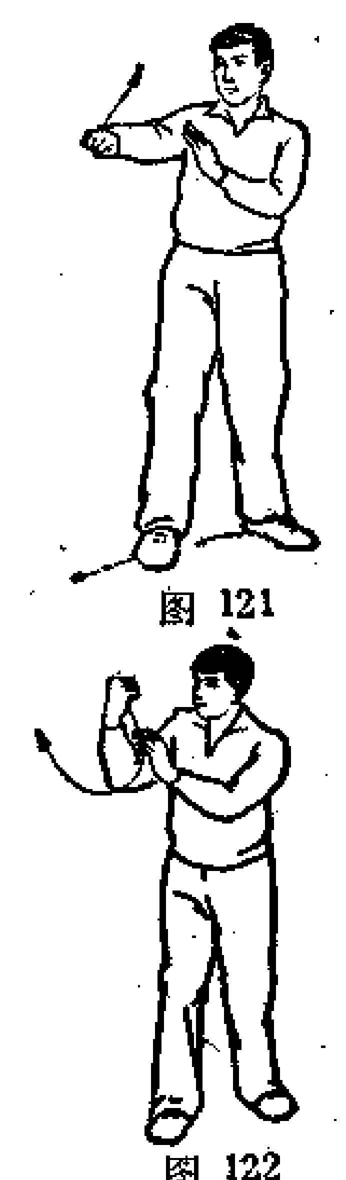


图 121

图 122

24. 追步挑打

①右脚向前追一步。同时右拳屈臂，向上挑格（图122）。

②上动不停，重心前移成右弓步。同时右拳下沉再向前冲出（图123）。

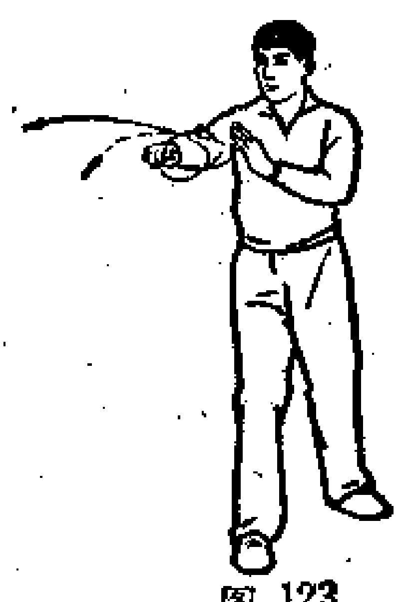


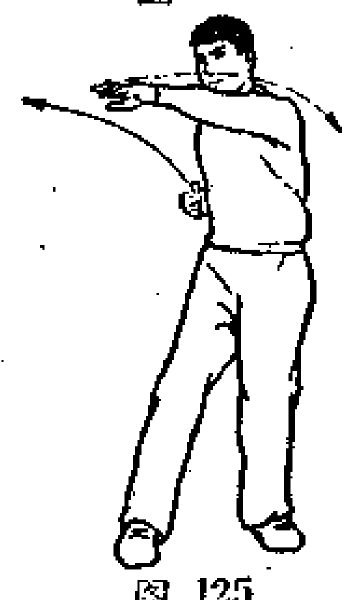
图 123

25. 连环插掌

①左掌经右腕上向前下压，右拳收至胸前，立即变掌，并经左臂上方向前插出（图124）。


图 124

②上动不停，右掌向右下带，同时左掌经右掌上方向前插出（图125）。


图 125

③上体左转成马步，左掌变爪向左后带，同时右掌成仰掌，向右用力插出。眼看右掌（图126）。

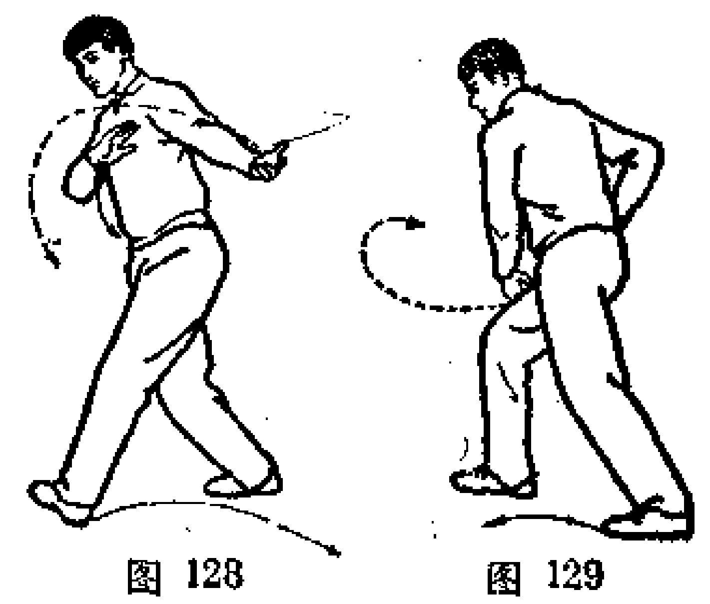

图 126

26. 右盘桥趟腿

①右脚向右后方跨一步，上体右转。同时右掌逆时针在体侧划一立圆变爪（图127）。

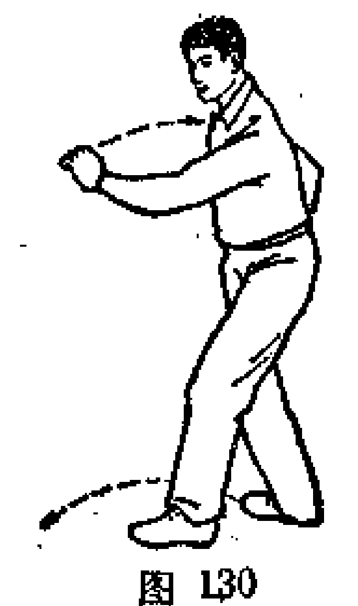

图 127

②左腿向前（西北方）上一步，同时右爪顺势收至左肩前（图128)。左脚直腿向后趟，上体前倾，臀部后翘。同时左手顺势直臂，经左上方向前下方抡拍。右爪收回腰间(图129)。


图 128　　图 129

27. 左盘桥趟腿

①左脚向左前方跨一步，上体左转。同时左掌顺时针在体侧划一立圆变爪（图130）。


图 130

②右腿向前（西南方）上一步，同时左爪顺势收至右肩前（图131）。右脚直腿向后趟，上体前倾，臀部后翘。同时右手顺势直臂，经右上方向前下方抡拍（图132）。

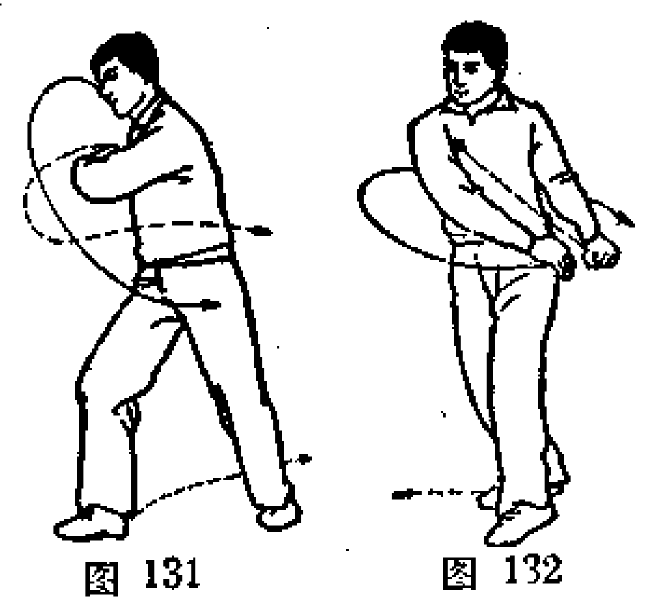


图 131　　图 132

第　四　段

28. 转身右扫拳

右脚向右跨一小步，上体右转成右弓步。右拳顺转体之势经左向右平扫，然后摆至胯后侧。左手屈肘停于右肩前（图133）。

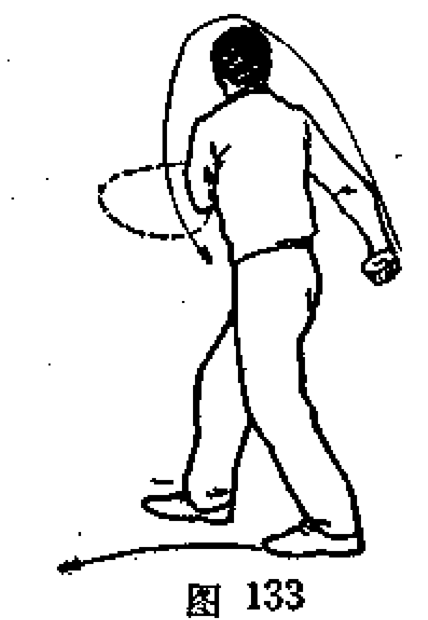


图 133

29. 转身弓步撇拳

左脚向左前方上一步，上体左转成左弓步。同时左掌变爪向左平搂，右拳经右上方向前下撇，顺势摆至左胯侧。左手屈肘收至右肩前（图134）。

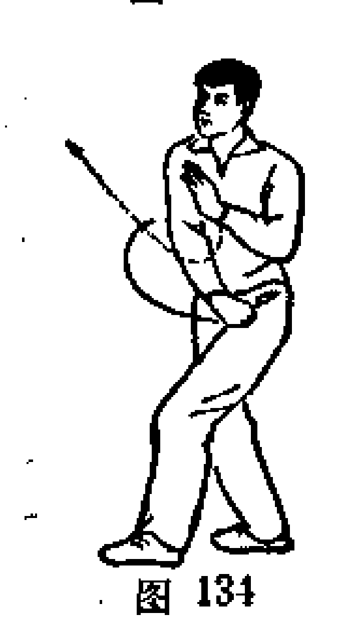


图 134

30. 原地左勾拳

上动不停，上体微右转。右拳变爪经前成弧形向右带，顺势收至右肋前。左爪变拳经左下用力向右上方勾击（图135）。



图 135

31. 上步右圈拳

右脚上前一步成右弓步。左拳变爪向后下带。右爪变拳（拳心向下），经右向前划弧向左圈击。左爪臂微屈停于右肋前（图136）。

图 136

32. 追步挂拳

右脚向前追一步，同时左爪经右拳上方向前下压。右拳成弧形向下收至胸前，再反臂向前上方挂击，拳心向上。左爪置于右肘下。眼看右拳（图137）。

图 137

33. 追步连环冲拳

①右脚向前追一步，成右弓步。同时右拳经抓握后收至右肋前，左爪变拳向前冲出（图138）。



图 138

②上动不停，右脚再向前追一步。同时左拳变爪向后带，再变掌停于右肩前。右拳向前冲出（图139）。

图 139

34. 转身弓步左冲拳

①上体向左转体180°，成左虚步(向东北方)。同时右拳收至腰间，拳眼向上。左爪变拳，屈肘，肘尖靠于左肋旁，拳心向下(图140)。

图 140

②上动不停，左脚前出一步，成左弓步。同时左拳向前冲出（图141）。

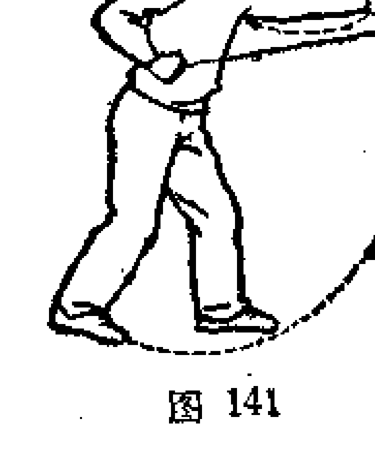


图 141

35. 上步右冲拳

右脚上前一步，成右弓步。同时右拳向前冲出。左拳变掌收至右肩前（图142）。

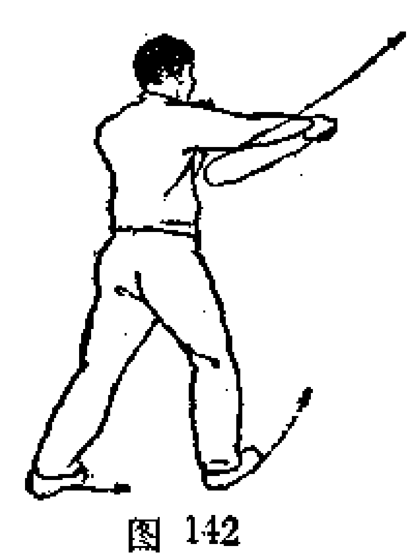


图 142

36. 迫步右冲拳

右脚向前上一步，成右弓步。同时右拳收至腰间立即再向前冲出（图143）。

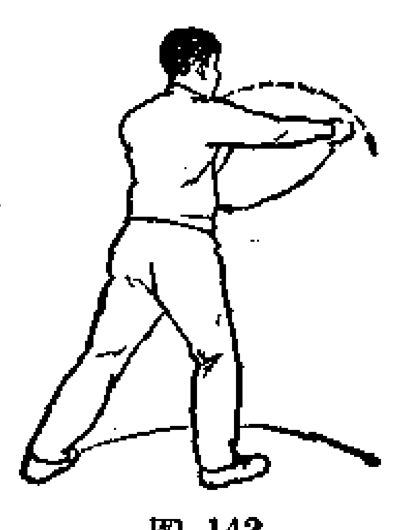


图 143

37. 上步左勾拳

左脚上前一步，成左弓步。同时左掌变拳经下向右上方勾击。右拳屈肘顺势收至腹前（图144）。

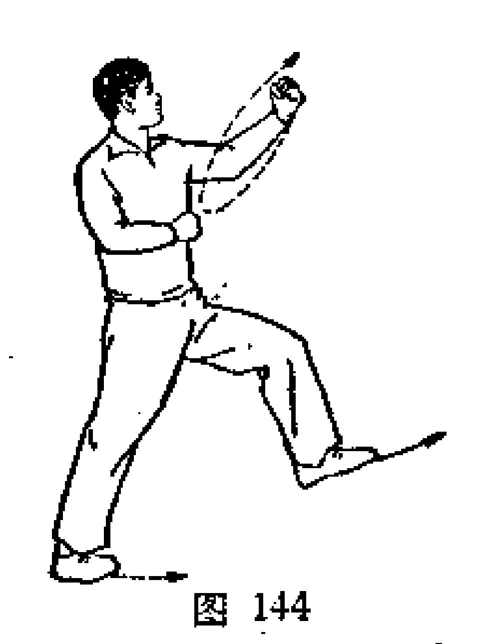


图 144

38. 追步左冲拳

左脚向前追一步，成左弓步。左拳收至腰间，随即向前冲出（图145）。

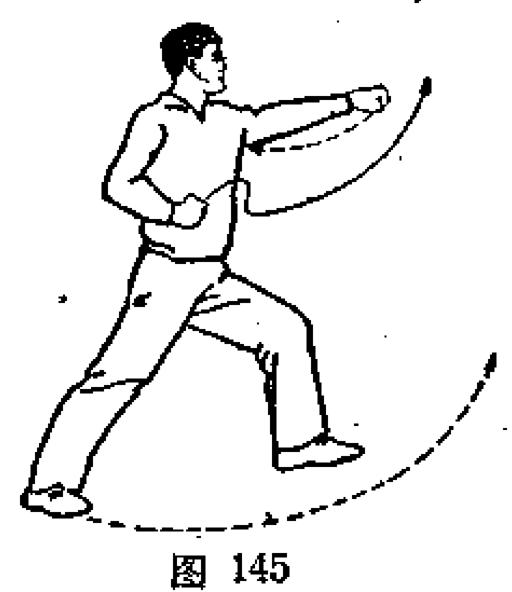


图 145

39. 上步右勾拳

右脚上前一步，成右弓步。同时右拳经右向左上方勾击。左拳变掌，收至右肩前（图146）。

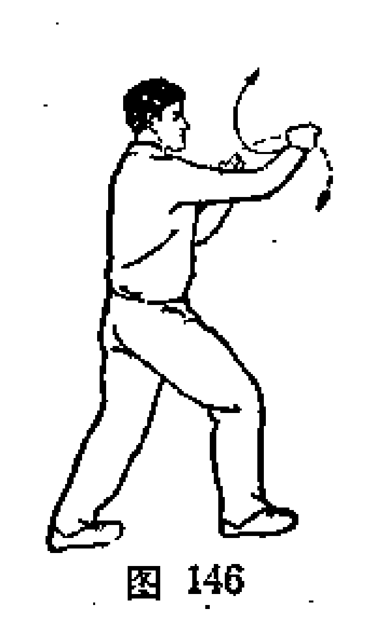
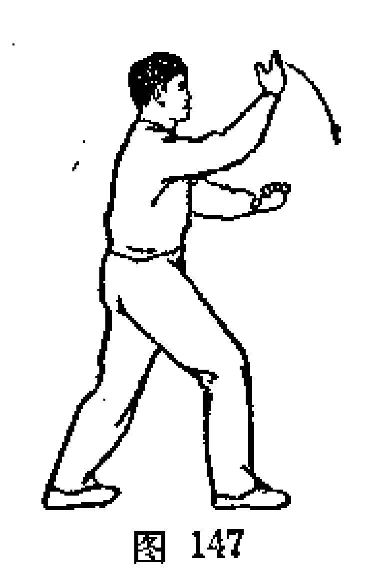


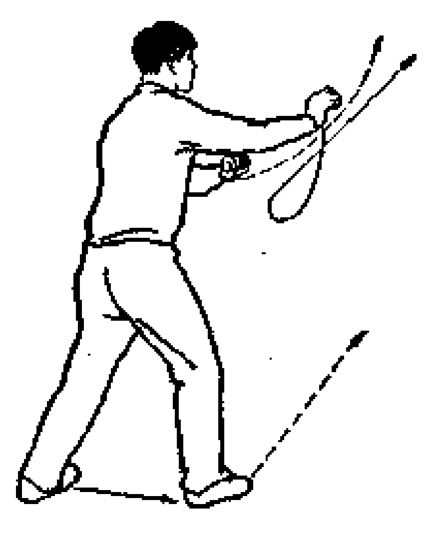
图 146

40. 挑手弓步劈爪

①步型不变，右臂屈肘，向右上侧挑格。同时左掌向右下压，然后停于右肘前（图147）。


图 147

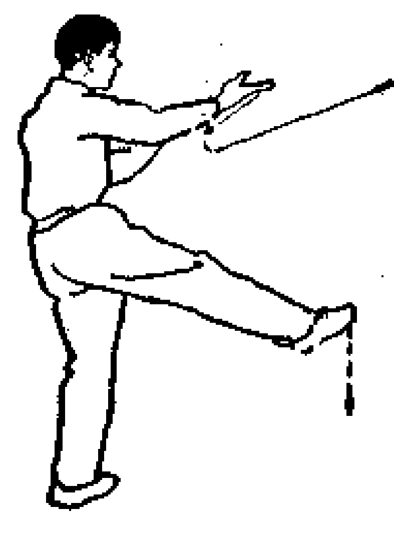
②上动不停，右掌变爪，向前下劈，爪心向前下方（图148）。


图 148

第 五 段

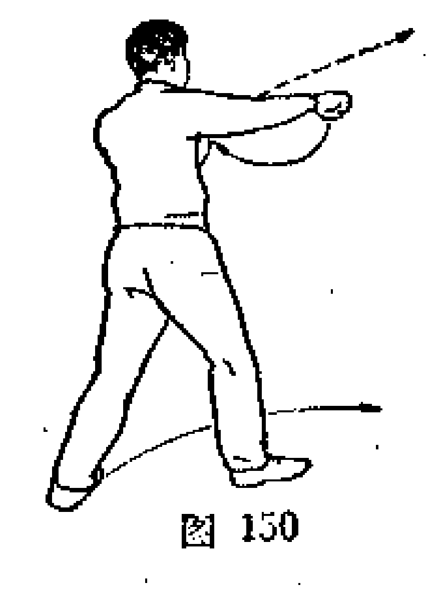
41. 托掌弹踢腿

左脚向右脚靠拢，右脚屈膝上提，随即向前弹踢。同时右拳变掌与左掌一齐向上托起，掌心向上。左掌贴于右腕内侧（图149）。


图 149

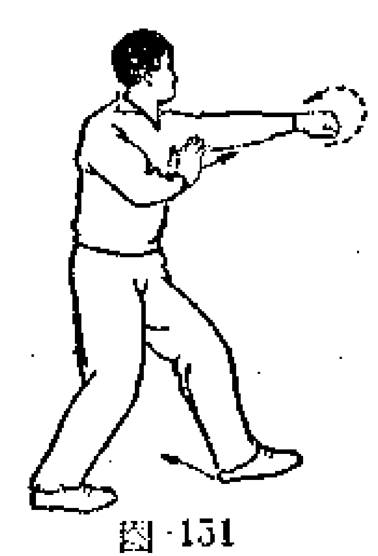
42. 落步冲拳

右脚向前落步，成右弓步。右掌变拳，顺势向前冲出。左掌变拳，收至右肩前（图150）。


图 150

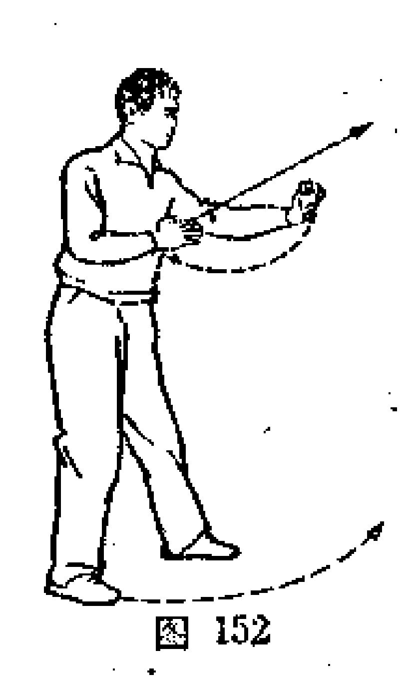
43. 上步冲拳

左脚上前一步，成左弓步。同时左拳向前冲出。右拳变掌收至左肩前(图151)。


图 151

44. 闪步左擒手

左脚向左跨一小步。同时左拳臂微屈在体前顺时针划一立圆变爪，手心向右（图152）。


图 152

45. 上步插掌

上动不停，右脚上一步，成弓步。同时右拳变掌，经左前臂上向前插出，掌心向左。左爪置于右腋下（图153）。

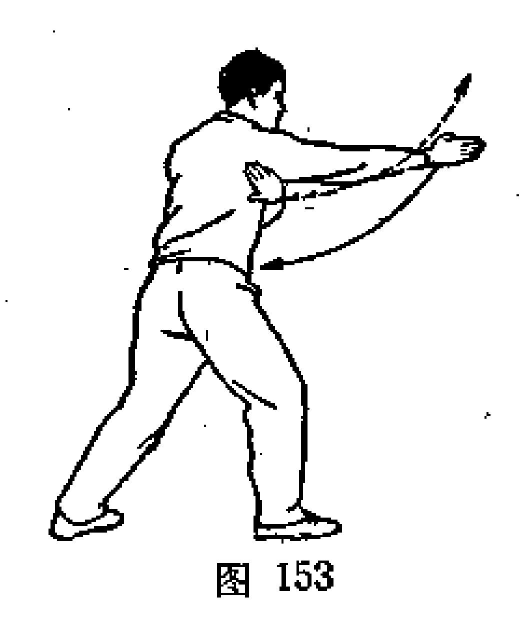


图 153

46. 运桥劈拳

步法不变，左爪沿右前臂下向左前方穿出。同时右掌变拳屈肘向下经后向上抬起，再向左下方斜劈。左爪顺势收至右肘内侧（图154、155）。

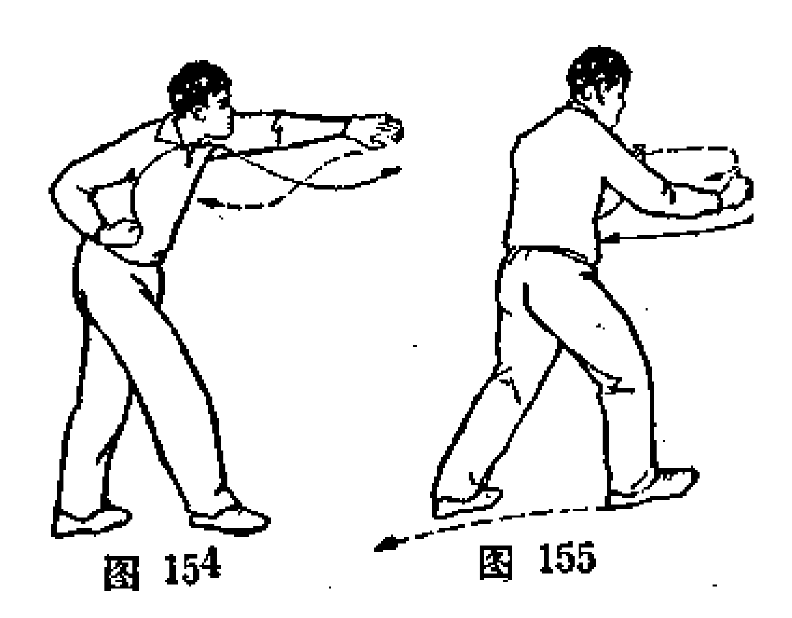


图 154　　图 155

47. 退步双擒扣

右脚向后退一步，上体顺势向右转（东南方），成右横挡步。同时右拳变爪与左爪一齐（右爪心向下，左爪心向上）向右下斜拉（图156）。

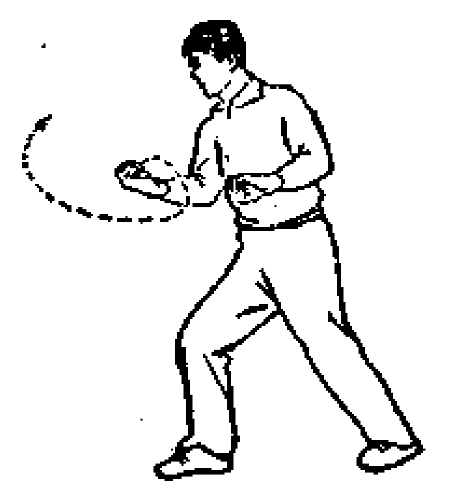


图 156

48. 转身单拦掌

上体微左转成马步。左爪变掌臂内旋顺转体之势向左横拦。眼看左手。右爪置于左腋下（图157）。



图 157

49. 扭步转体顶肘

以右脚跟和左脚掌为轴，身体右后转成扭步（面向西方）。同时右爪变拳，屈肘，肘尖顺转体之势向后顶出，左掌顺势平摆至右肩前（图158）。

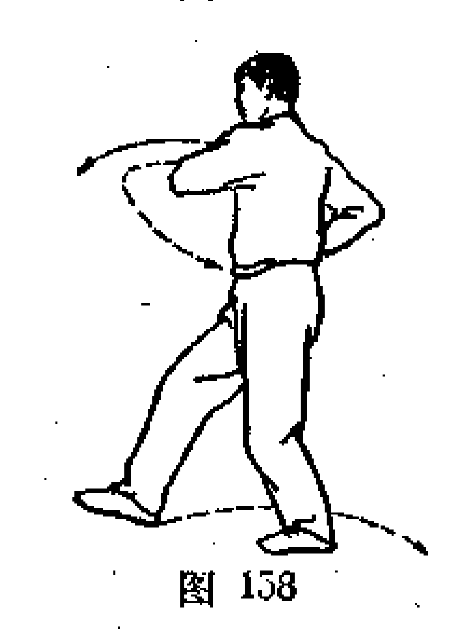


图 158

50. 后趟腿推掌

左掌变爪经前向左平搂收回腰间。右脚后退一步，成左弓步。同时右拳变掌向前推出（图159）。

图 159

51. 上步仰冲拳

右脚上前一步，左爪向前弧形下压。右掌变拳，收回腰间。紧接重心前移，成右弓步。右拳经左臂上方向前仰冲（图160）。

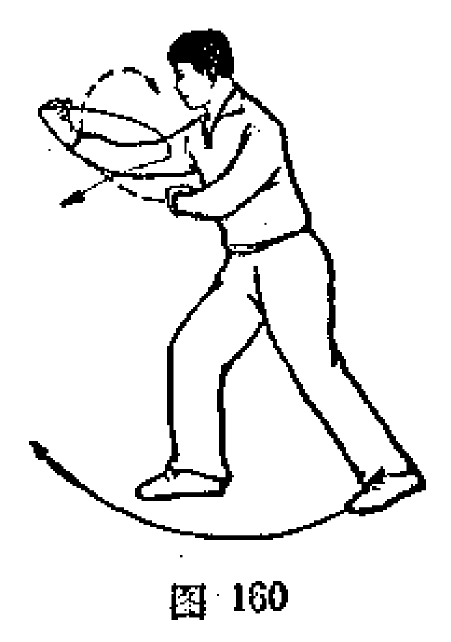


图 160

52. 跪步推掌

左脚上前一步，右脚跟进一小步，屈膝成右跪步。同时左掌沿右臂下向左向上穿出，架于左额前上方，虎口向下。右拳略回收，然后变掌向前下方推出，掌心向前，掌指向右。眼看右掌（图161）。

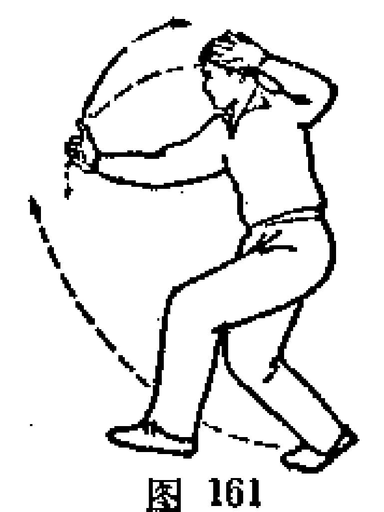


图 161

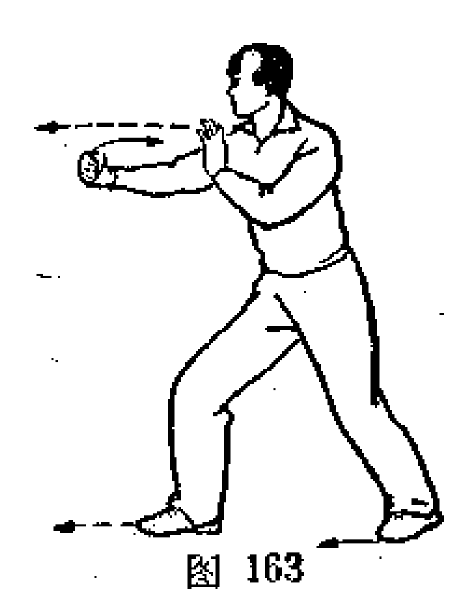
53. 压掌踢腿

左掌向前下压，同时右掌变拳屈肘向上挑，随即右脚向前踢起（图162）。

图 162

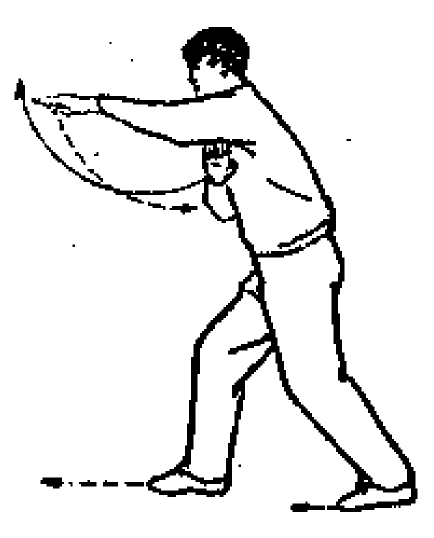
54. 落步劈拳

右脚向前落步，成右弓步，同时右拳向前下劈，高与肋平，拳眼向上。左掌附于右肩前。眼看前方（图163）。


图 163

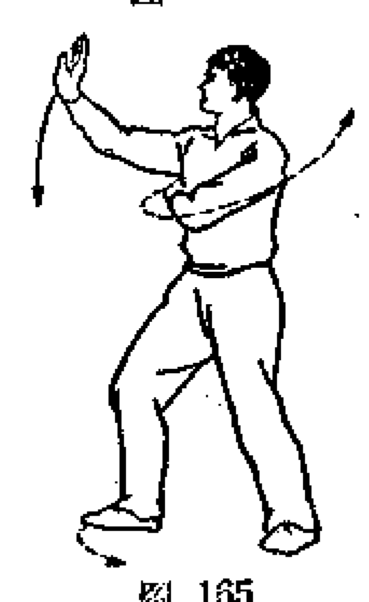
55. 追步插掌

右脚向前追一步，同时右拳臂内旋变爪向右平搂。左掌从右前臂上向前插出，掌心向下，高与肩平。右掌经下划弧，置于左腋下（图164）。


图 164

56. 追步托掌

左掌变爪向下压，随即右脚向前追一步，成右弓步。同时右爪变掌经左前臂上向前上方托出，掌心向上。左爪顺势收至右腋下（图165）。


图 165

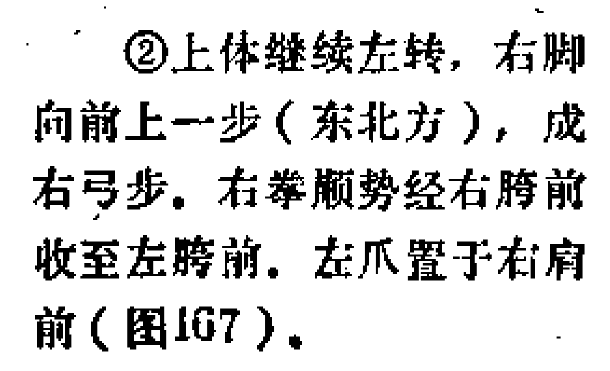
第 六 段

57. 转身弓步靠身掌

①右脚向左前方跨一小步（重心落在右腿上），上体左后转。同时左爪向左后平搂，右拳顺势下垂（图166）。



图 166



②上体继续左转，右脚向前上一步（东北方），成右弓步。右拳顺势经右胯前收至左胯前。左爪置于右肩前（图167）。

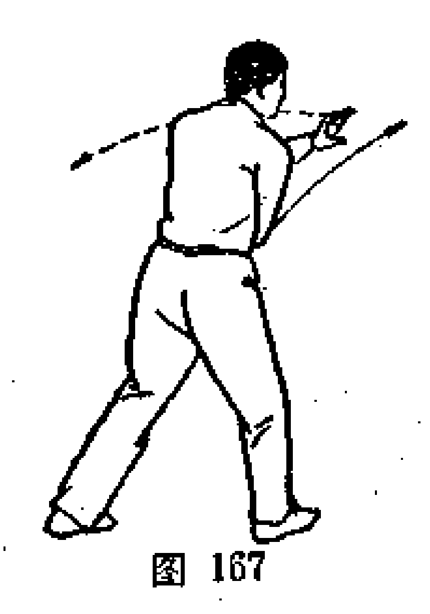


图 167

③右拳变掌向右前上方，左爪向左前下方迅速用力分开。右掌心向上，左爪心向下。眼看右掌(图168)。

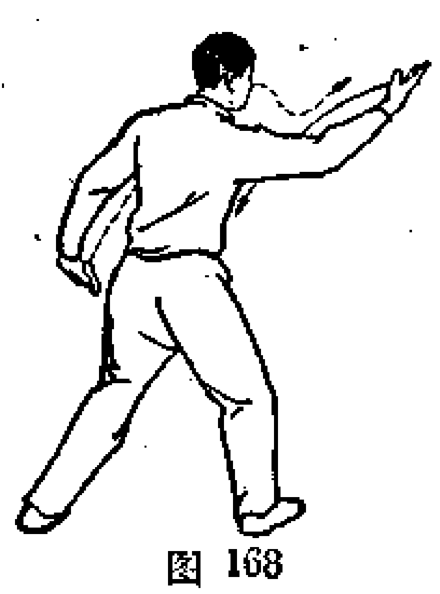
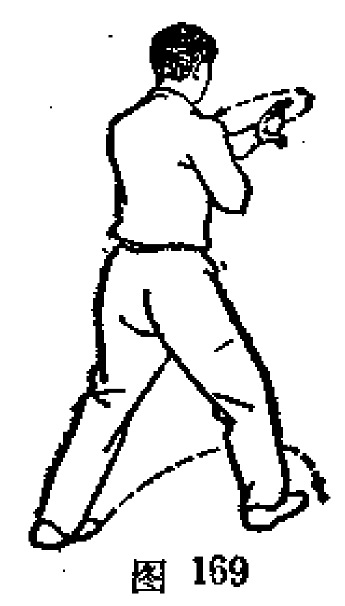


图 168

58. 拨掌勾腿

①右掌向左下拨，左爪经右前臂上穿出，掌心向下，成两臂交叉状(图169)。

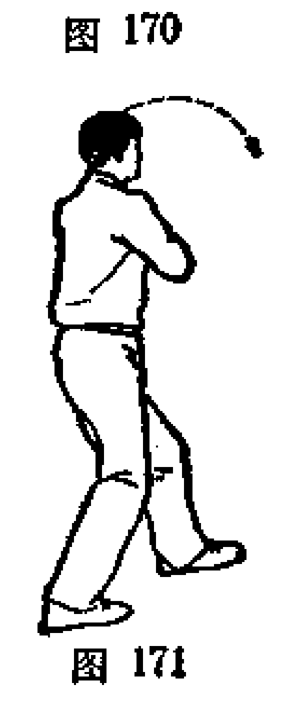

图 169

②上动不停，左爪向前下带。同时左脚向右前方勾踢（图170）。


图 170

59. 挑手弓步劈爪

①左脚向前落步，同时左爪向右划弧，再屈臂向左上挑格，爪心斜向后。随之右掌在体前逆时针划立圆后向下压，停于左肘下(图171)。


图 171

②重心前移，成左弓步。同时左爪臂内旋向前下劈，爪心向前。眼看左爪（图172）。


图 172

60. 拉手勾腿

上体微向右转（东南方）。右掌从左肘上向左前方穿出变爪並顺势向右下拉。左爪收至右肩前。同时右脚向左前方勾踢(图173)。

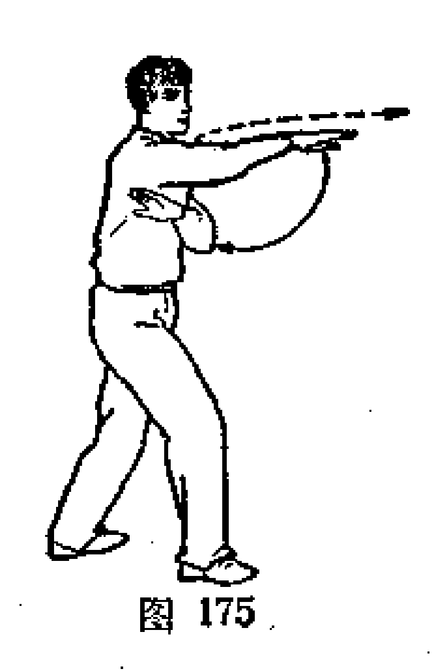

图 173

61. 採手插掌

①右脚向前落步（东南方），同时右爪变掌向前上弧形下压。左爪变掌经右掌上向前下压（图174）。


图 174

②上动不停，重心向前，成右弓步。右掌从左前臂上迅速向前直插。左掌置于右腋下。眼看右掌（图175）。


图 175

62. 弓步前削掌

弓步不变，右掌变爪微屈臂向后下压。同时左掌臂微屈从右臂上向前削出，掌心向下，掌指向右(图176)。

63. 追步劈爪

右脚向前追一步。同时左掌变爪下压。右掌变爪经上向前下劈，左爪停于右肘下（图177）。

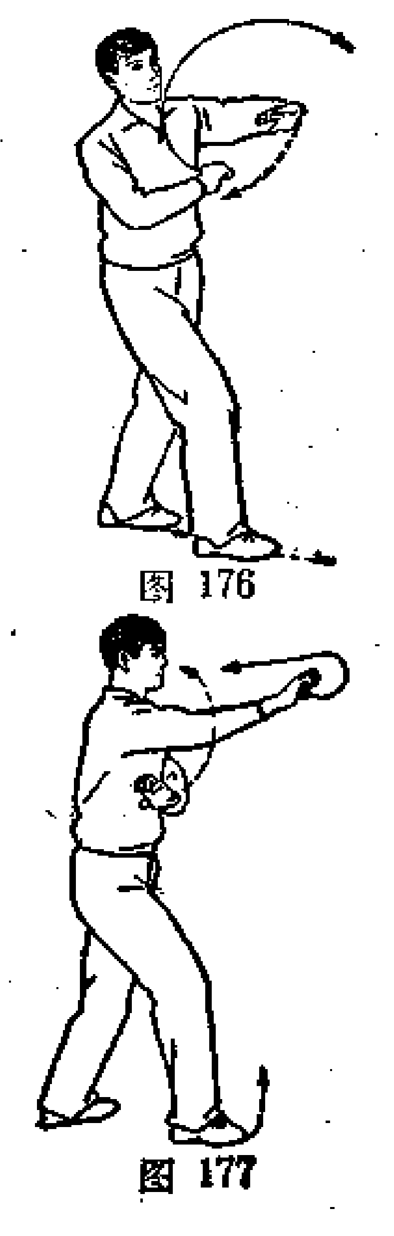
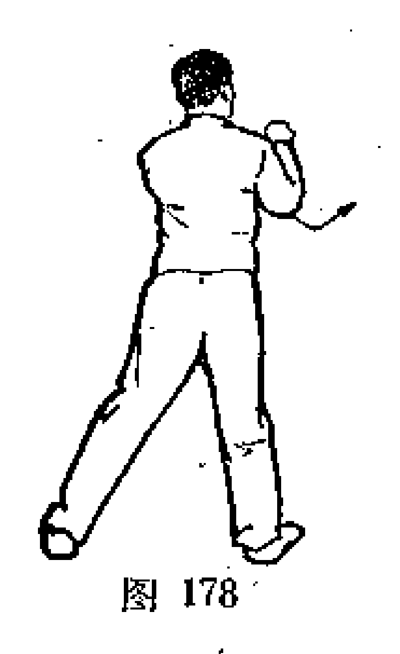

图 176

图 177

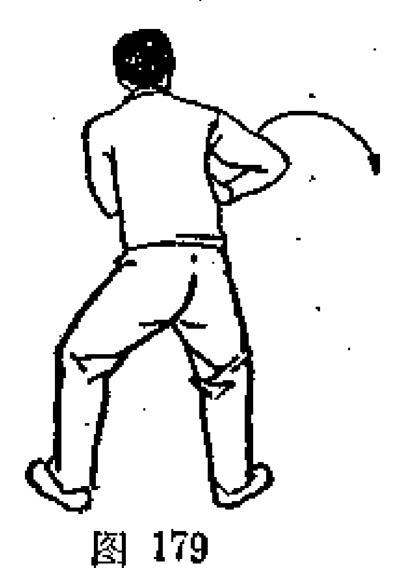
第 七 段

64. 马步顶肘削掌

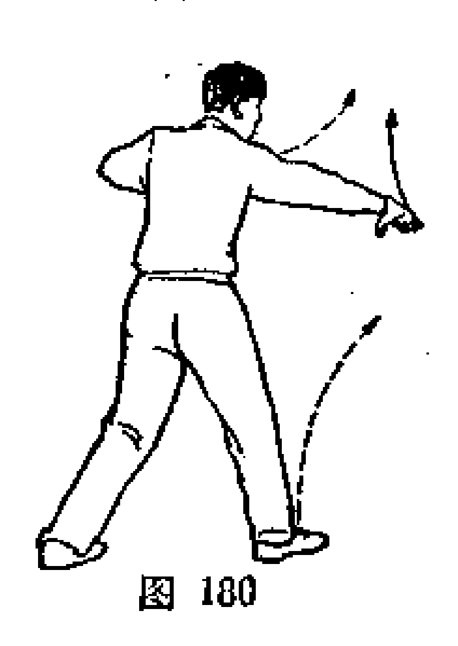
①右脚向左前跨一小步，上体左转成马步（向北方）。同时两爪变勾，屈肘贴于胸前（图178）。


图 178

②右勾变拳，右肘向右抬平。左勾变掌贴于右拳面，然后将右肘向右顶出（图179）。


图 179

③上动不停，右拳变掌，向右下削击，掌心向下。眼看右掌（图180）。


图 180

65. 架掌横撑腿

右掌屈腕向右上方架起，左掌附于右肘处。右脚提起，向右方横撑，脚尖向左。眼看右上方(图181)。

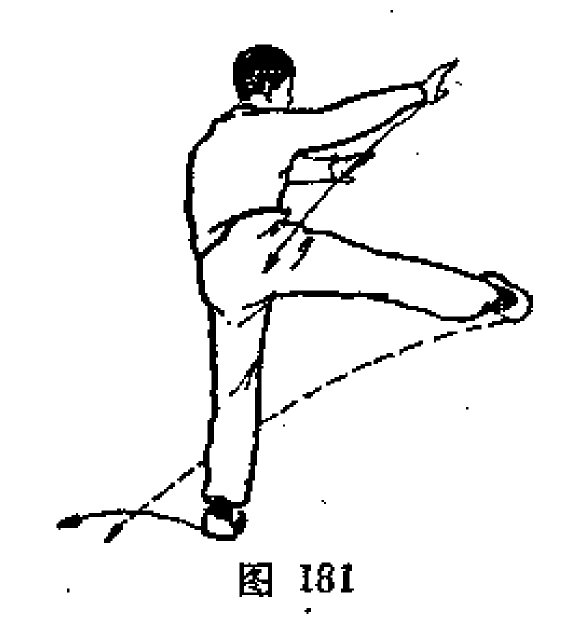


图 181

66. 跳退步分龙手

左脚蹬地跳起，右脚经左脚前后摆落地，左脚相继落地，成右弓步。与此同时两掌下降，向左右分开，再向前上方划弧内合。右臂微屈，左掌附于右肘内侧。眼看右掌(图182、183)。

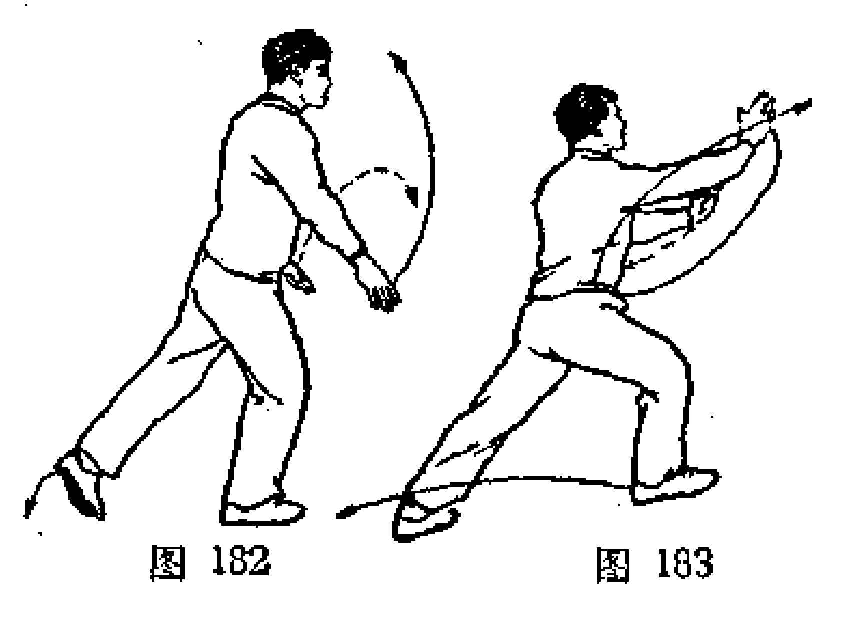


图 182　　图 183

67. 转身连环冲拳

①右脚向后插一步。同时右掌变拳收至腰间后，立即向前冲出（图184）。

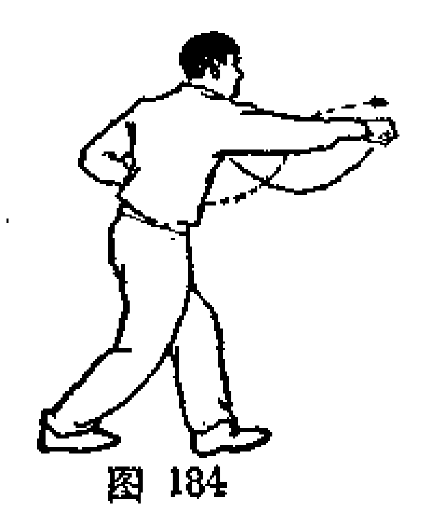
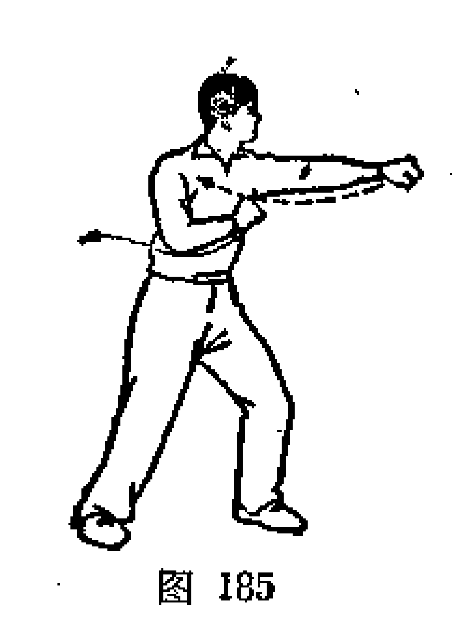
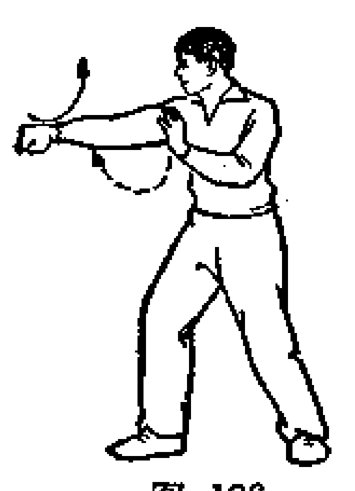


图 184

②上体右转(向南方)，左拳顺势向左冲出。右拳收至胸前（图185）。

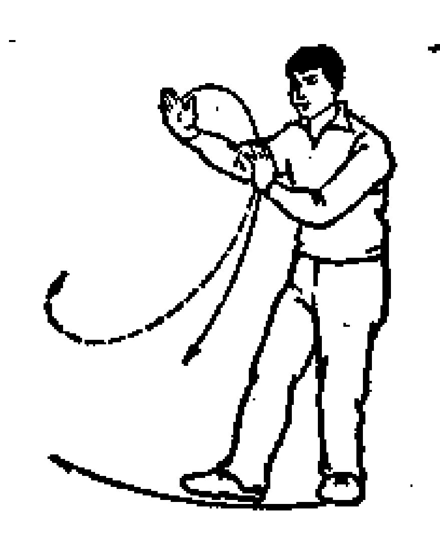

图 185

③上动不停，上体继续向右转，成右弓步（向西方）。右拳向前冲出，左拳变掌置于右肩前（图186）。


图 186

68. 仆步搬腿

①右脚向左跨一小步，同时右拳变掌，顺时针划一小立圆。左掌向前拦出（图187）。


图 187

②上动不停，上体右转（向北方），左脚向左跨一大步，屈膝下蹲成右仆步。同时右手经右向下向左划弧屈臂，与左手一起向左下作搂抱状，然后停于左膝内侧，两掌心相对（图188）。

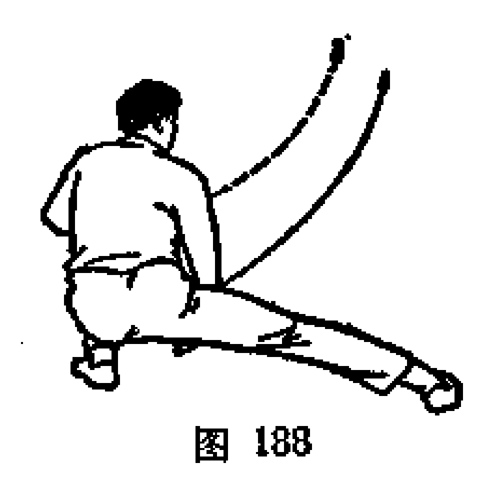


图 188

69. 弓步双抛掌

重心右移，上体右转，成右弓步（向东方）。同时两掌向前上方抛出，掌心向上（图189）。

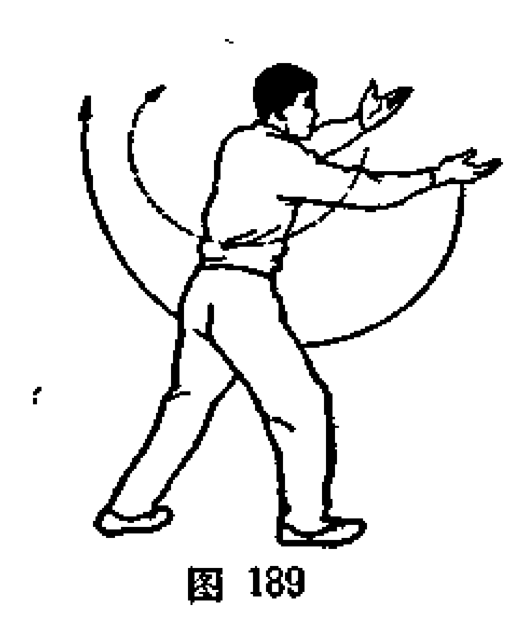


图 189

70. 转身弓步反撞拳

身体从左向后转180°（向西方），成左弓步。同时左掌变拳屈肘经下向上划弧形架于头上。右掌变拳屈肘经下成弧形向前上方撞出，拳心向后，高与颚平。眼看右拳（图190）。



图 190

71. 压掌斫拳

上动不停，左拳变掌向前下压。右拳臂内旋经上向前下方斫击，拳心向下。左掌顺势收至右肘下（图191）。

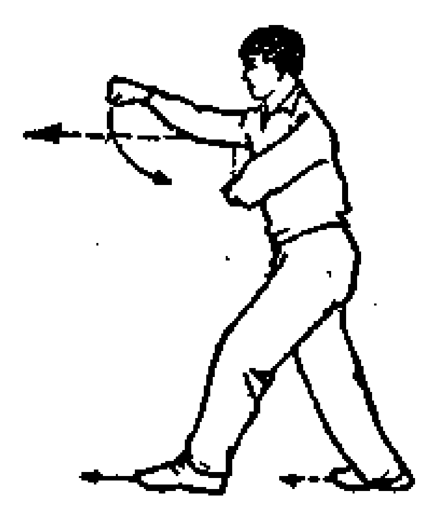


图 191



72. 追步连环弹拳

①左脚向前追一步，左掌变拳向前弹击，拳心向里。右拳臂外旋，回收至左肋前（图192）。

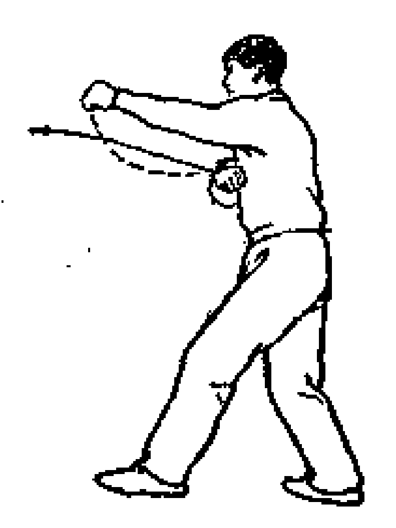


图 192

②上动不停，右拳迅速向前弹击，拳心向里。左拳顺势收至右肋前（图193）。

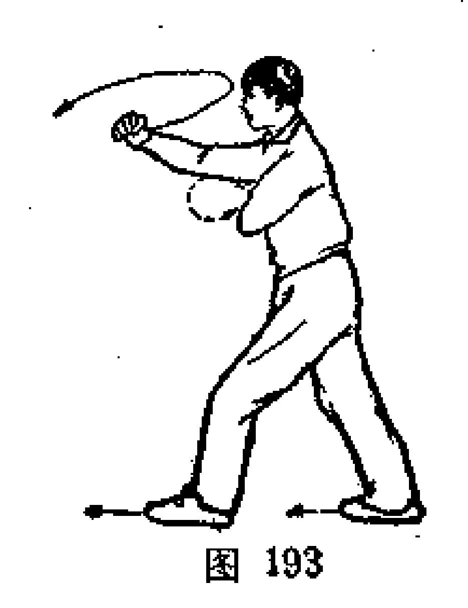


图 193

73. 追步劈爪

左脚向前追一步。同时左拳变爪，弧形向前下压。右拳变爪上举，再向前下劈（图194）。

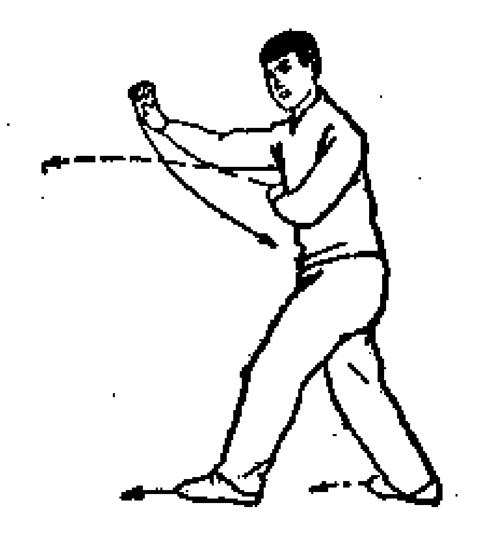


图 194

第 八 段

74. 进步冲拳

右脚向左脚靠半步，左脚向前进半步，成左弓步。同时右爪略后带变拳停于左肋前。左爪变拳迅速向前冲出（图195）。

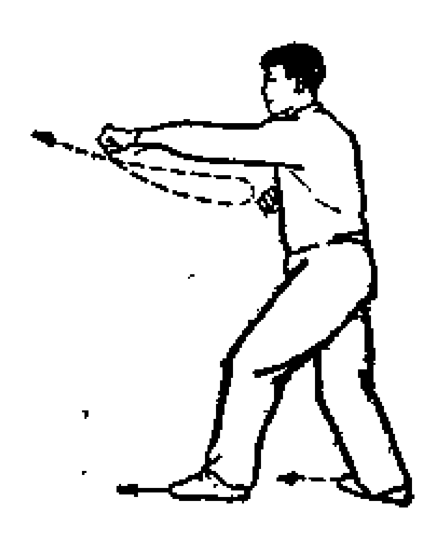


图 195

75. 追步冲拳

上动不停，左脚向前追一步。同时左拳回收后，立即向前冲出（图196）。

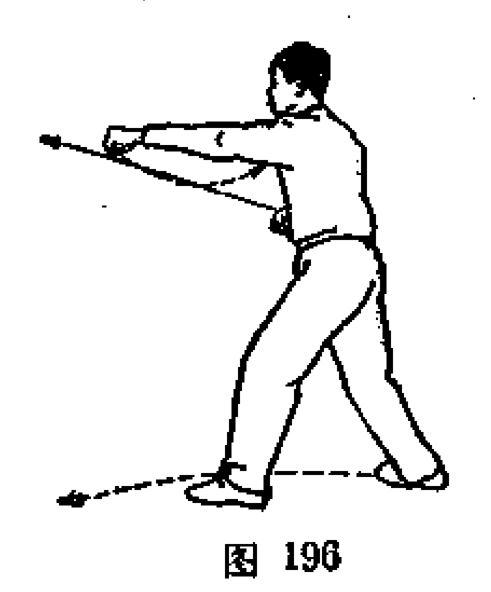
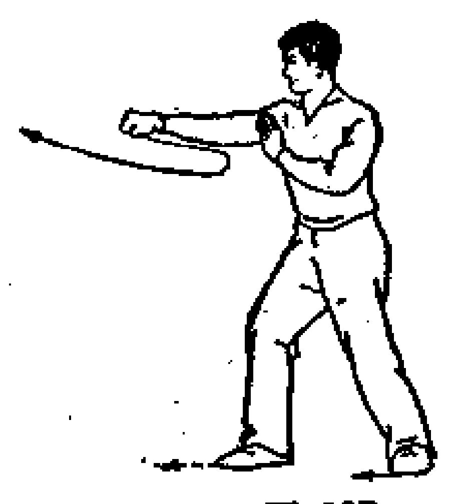


图 196

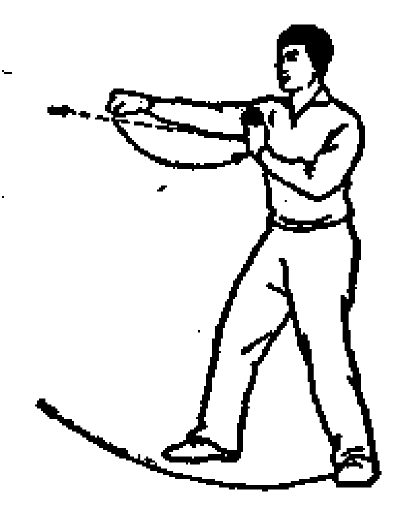
76. 上步冲拳

上动不停，右脚上前一步，成右弓步。右拳向前冲出。左拳变掌收至右肩前（图197）。


图 197

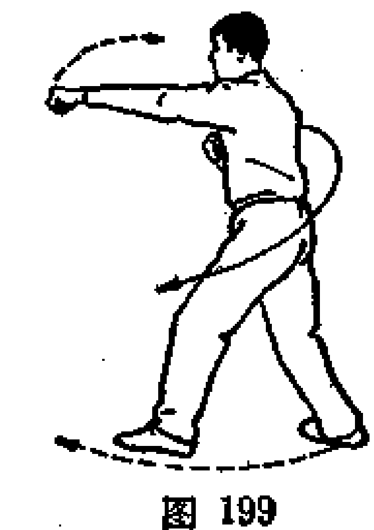
77. 追步冲拳

上动不停，右脚向前追一步，成右弓步。右拳回收在与成右弓步的同时向前冲出（图198）。


图 198

78. 上步冲拳

上动不停，左脚上前一步，成左弓步。同时左掌变拳，向前冲出。右拳收至左腋下（图199）。


图 199

79. 提膝独立

①以左脚前掌为轴，身体向右后转，右脚成弧形摆向西南方落步。同时右拳变掌，随身体右转向右后摆动（图200）。

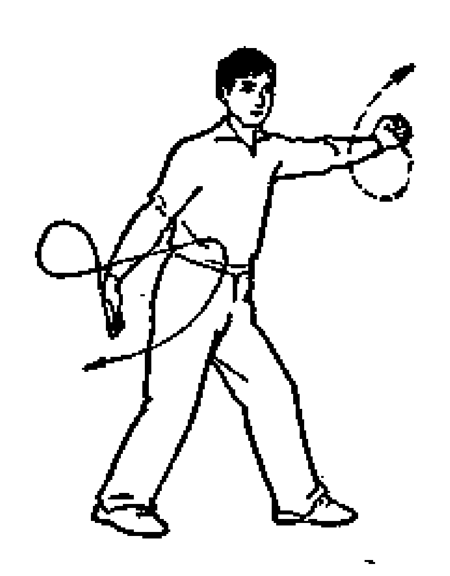


图 200

②上动不停，重心移至右腿，左脚屈膝上提，脚尖向下（面向正南方）。同时右手直臂逆时针在体右侧环绕一周，然后停于右斜下方，掌心向前。左臂伸直顺时针环绕一周置于头的左上方，拳心向右下方。眼看右掌（图201）。



图 201

80. 弓步穿掌

左脚向后落步，成右弓步。同时两掌经腰间向前穿出，掌心向上。眼看正前方（图202）。

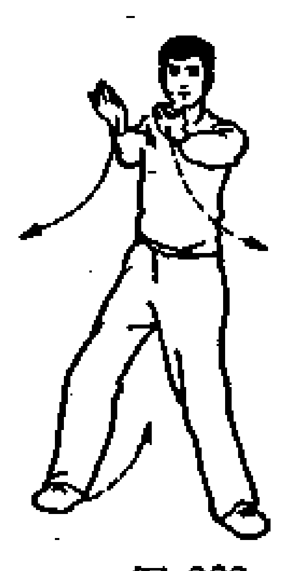


图 202

收势：

①右脚向后退一步，成左弓步。同时两臂伸直向后摆，掌心斜向下（图203）。

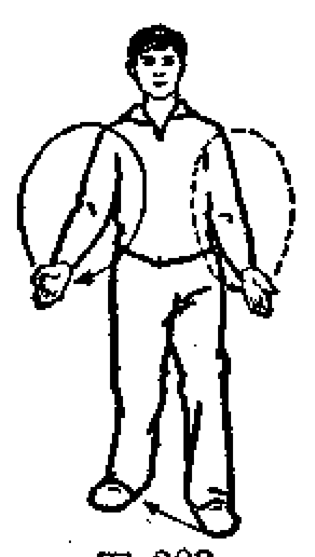
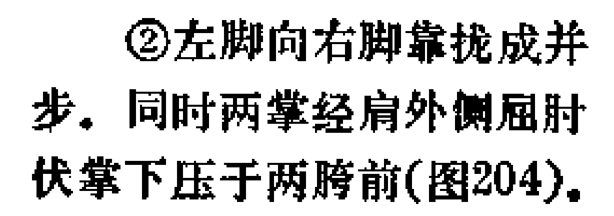


图 203



②左脚向右脚靠拢成并步。同时两掌经肩外侧屈肘伏掌下压于两胯前(图204)。

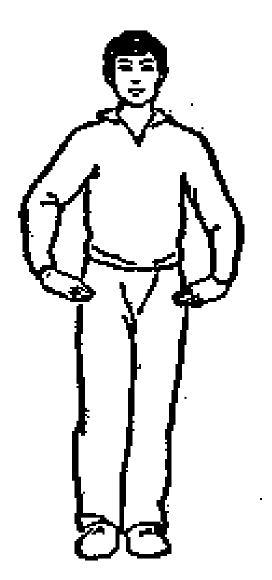


图 204

③两掌在体侧下垂，成立正姿势（图205）。

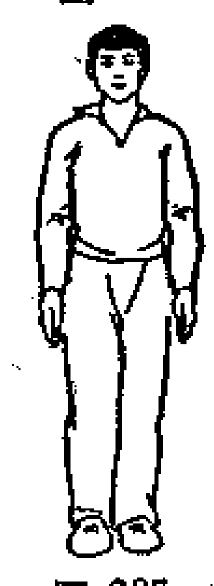


图 205

附：基 本 功

第一节　作　　用

本套基本功，是练步拳和练手拳套路的主要动作概括。基本功练好了，对学好本套拳术套路，可收事半功倍的效果。

基本功共分四段，每段八个动作。单数是手法练习，双数是腿法练习。每个动作可交替反复练习，亦可单独练习或作连续练习。

练好这套基本功，不仅对练好拳术和掌握器械打下良好基础，而且可使身体各部分得到较全面的发展，对提高身体素质亦很有帮助。

第二节　练 习 方 法

一、动 作 名 称

预备势

第　一　段

1. 连环冲拳
2. 弹踢冲拳
3. 劈拳推掌
4. 高踢冲拳
5. 仆步抡劈
6. 原地飞脚
7. 追步托掌
8. 腾空箭弹

第 二 段

1. 摆步冲拳
2. 接腿弹踢
3. 运桥顶掌
4. 里合腿
5. 追步撑掌
6. 挑拳踢腿
7. 挑劈双推
8. 腾空飞脚

第 三 段

1. 分手双推
2. 掰手弹踢
3. 平肘追送
4. 十字蹬腿
5. 连环插掌
6. 截桥轧腿
7. 马步劈爪
8. 二起腿

第 四 段

1. 採手切掌
2. 前勾腿
3. 跪步顶掌
4. 趟腿推掌
5. 闪步撇拳双推掌
6. 横钉脚
7. 运桥劈拳
8. 旋风腿
收势

二、动 作 说 明

第 一 段

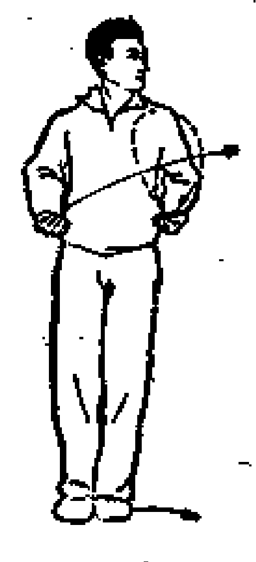
预备势

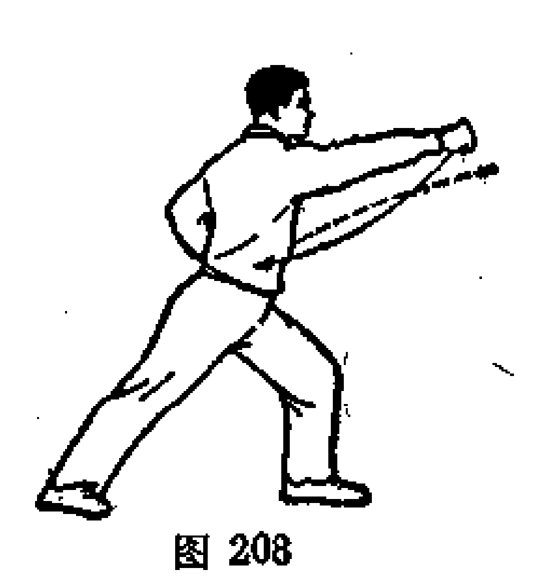
①立正（图206）、双抱拳（图207）。

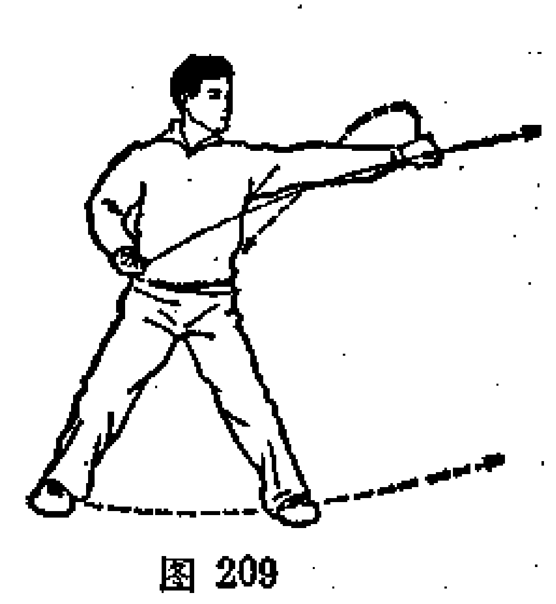
②左转体成左弓步，左格挡右冲拳（图208）。

③右转体成马步，左横冲拳（图209）。


图 206


图 207


图 208


图 209

1. 连环冲拳

①左转体，左搂手，上右步，连环冲拳（右冲、左冲、右冲共三次）（图210）。

②依上法但改换另一手脚进行（下同）。

③同①，但动作开始时，不用转体（下同）。

2. 弹踢冲拳

左转体，左格挡，右冲拳（图211）。右弹踢，左冲拳（图212）。落右步，右冲拳（图213）。

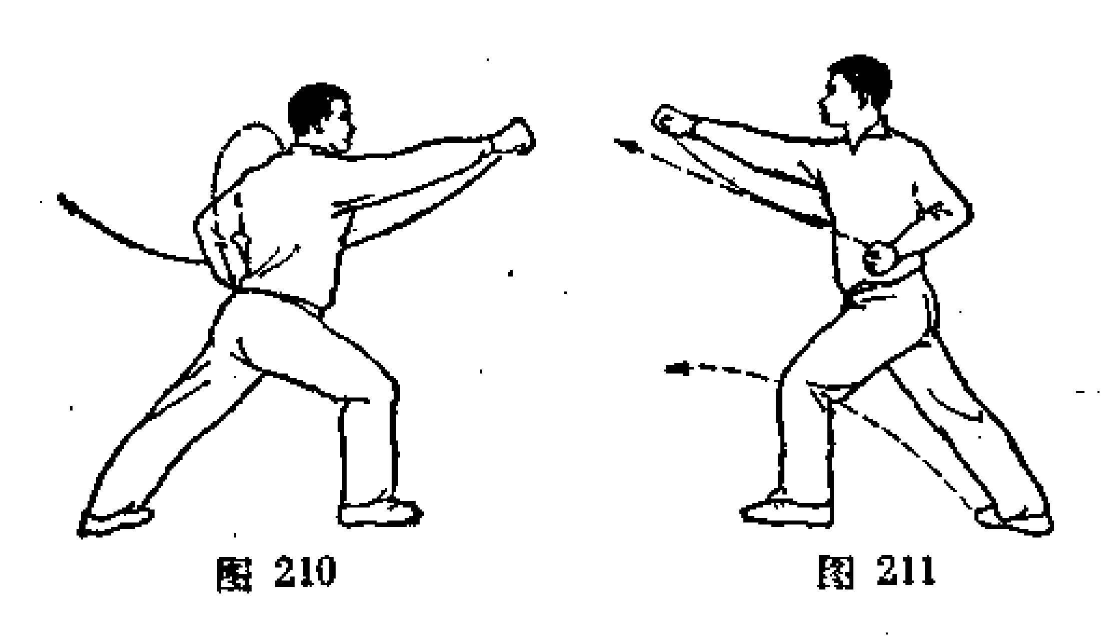


图 210　　图 211

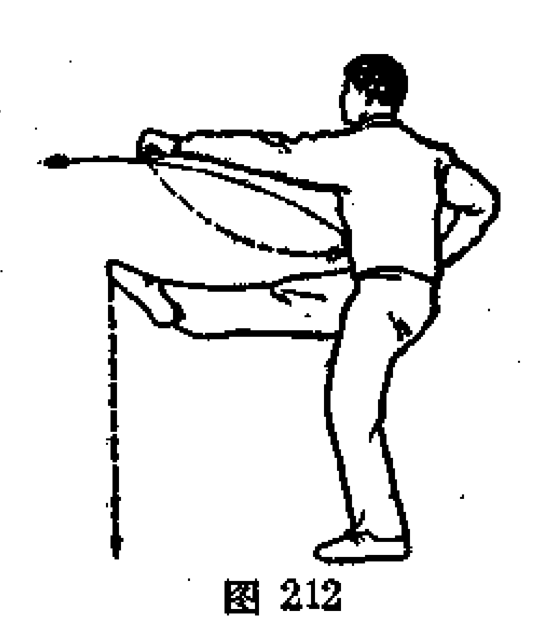


图 212　　图 213

3. 劈拳推掌

左转体，左虚步，左护挡拳（图214）。左前闪步，左搂手，上右步，右劈拳（图215）。双搂手推掌（图216）。

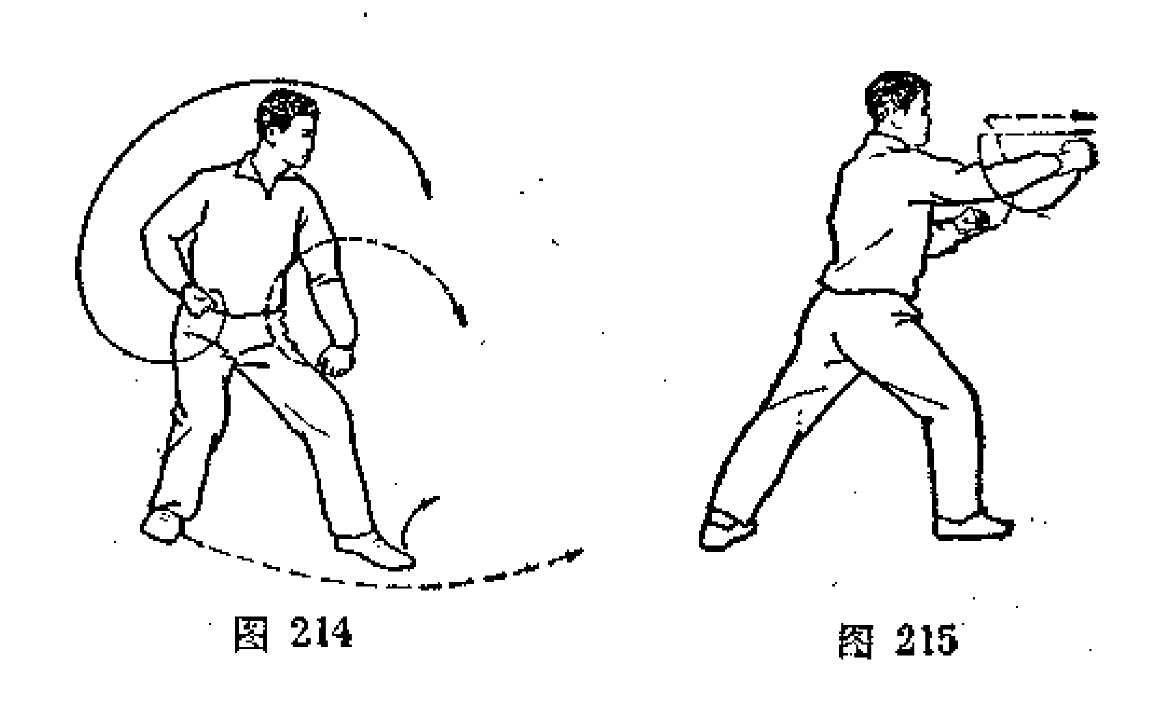


图 214　　图 215

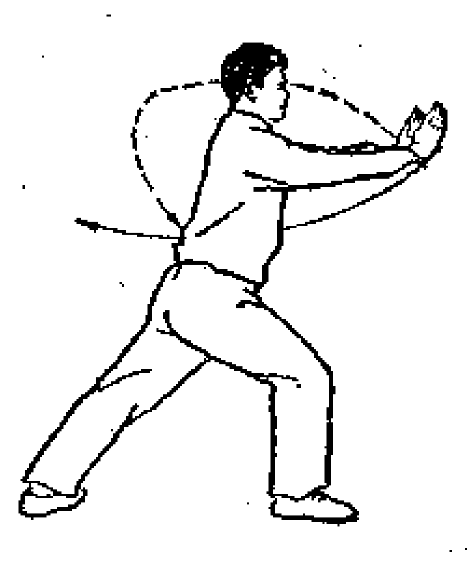


图 216

4. 高踢冲拳

左转体，左格挡，右冲拳（图217）。右高踢腿，左冲拳（图218）。落右步，右冲拳（图219）。

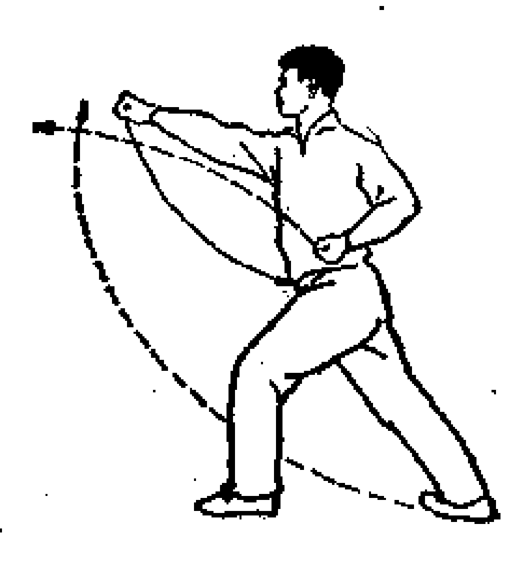


图 217

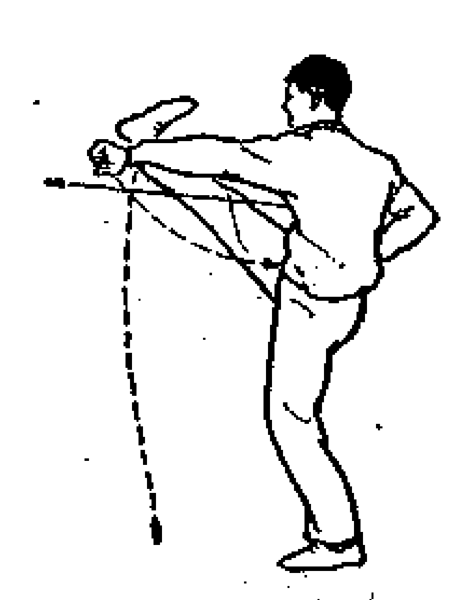


图 218

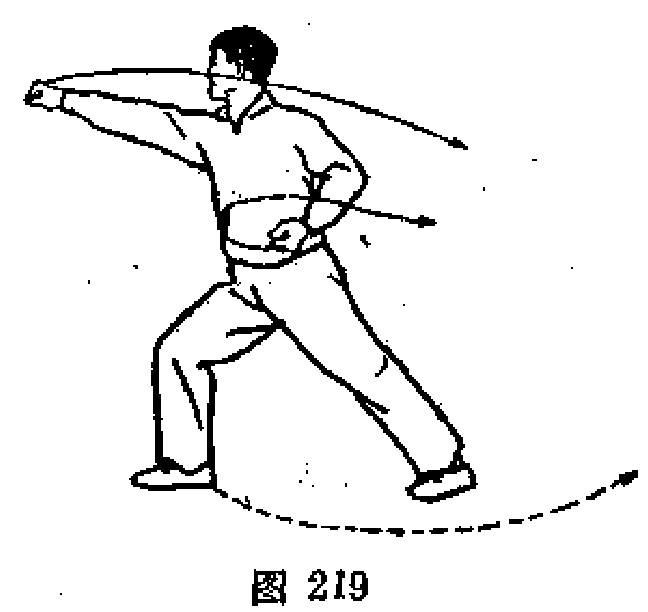


图 219

5. 仆步抡劈

左转体，左搂手，上右步，右劈拳（图220）。抡臂右仆步，右下劈拳（图221）。抡臂右弓步，右勾拳(图222)。

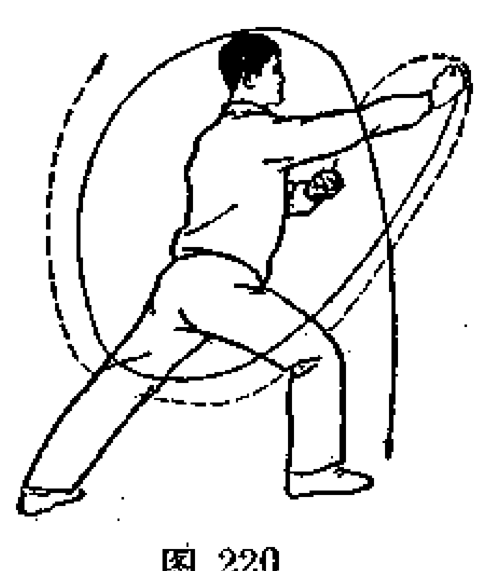


图 220

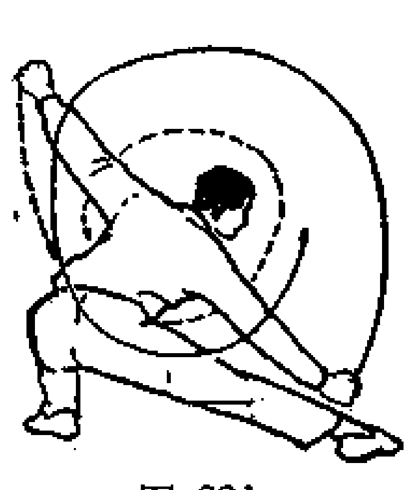


图 221

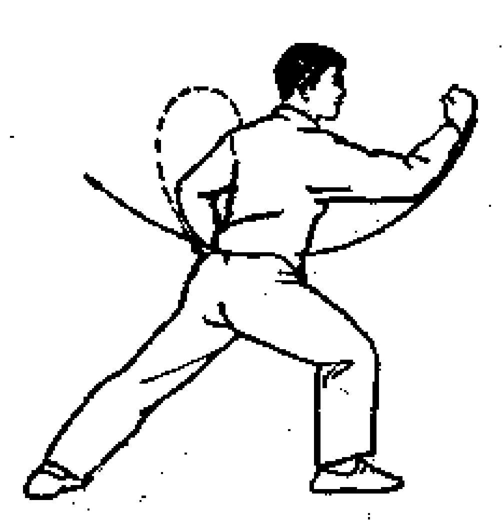


图 222

6. 原地飞脚

左转体，左格挡，右冲拳（图223）。原地右飞脚，落右步，右冲拳（图224、225）。

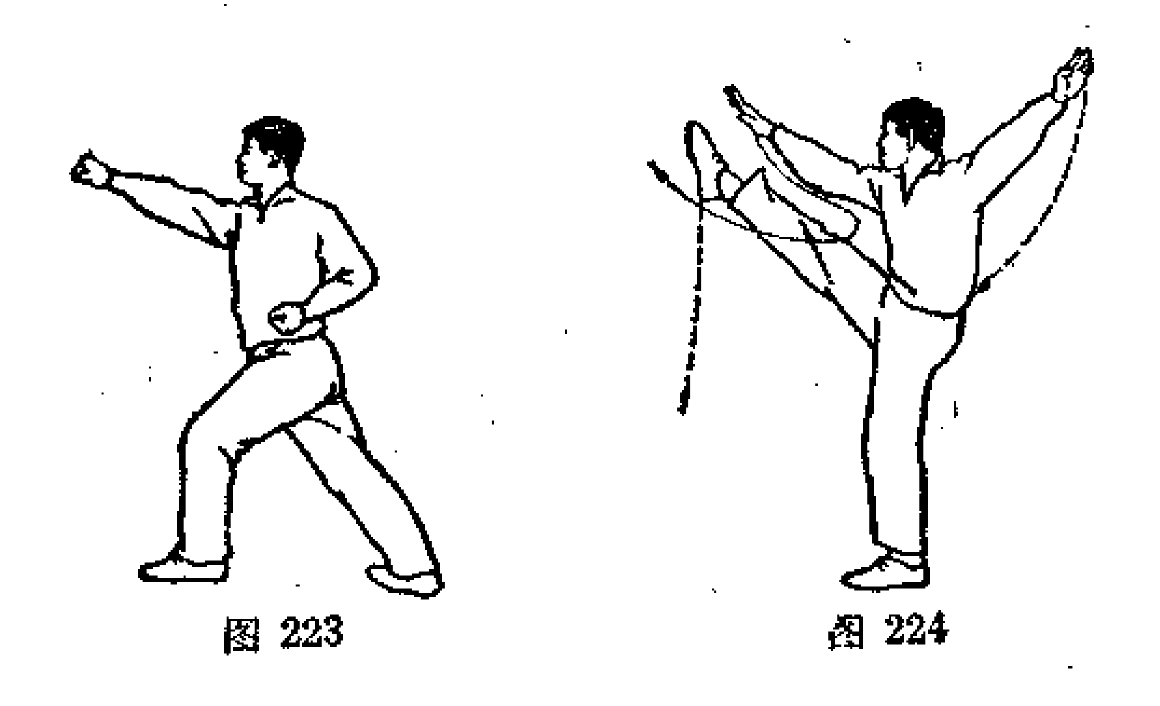


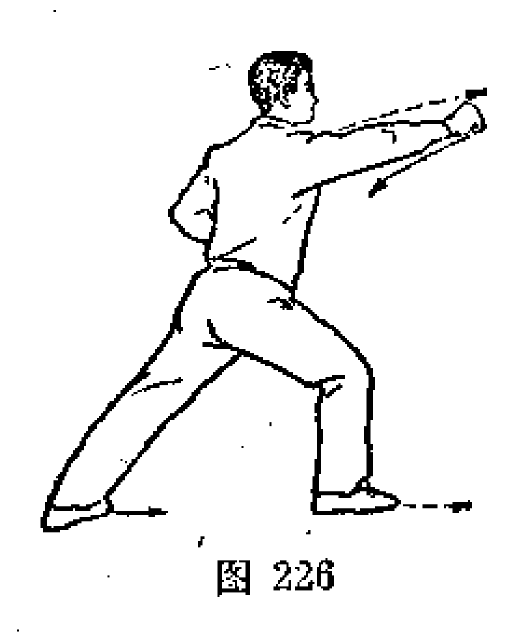
图 223　　图 224

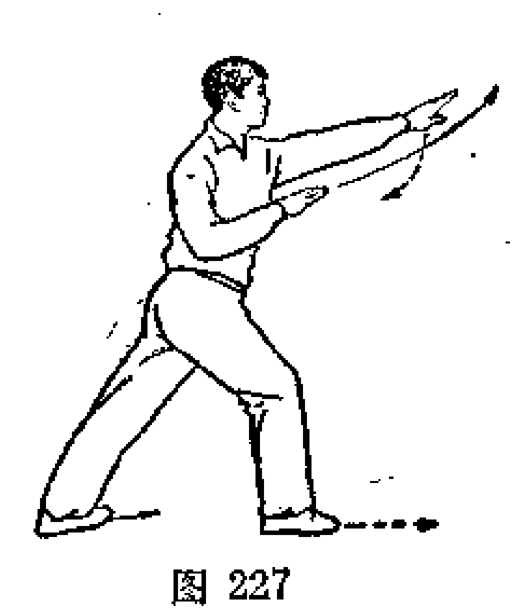


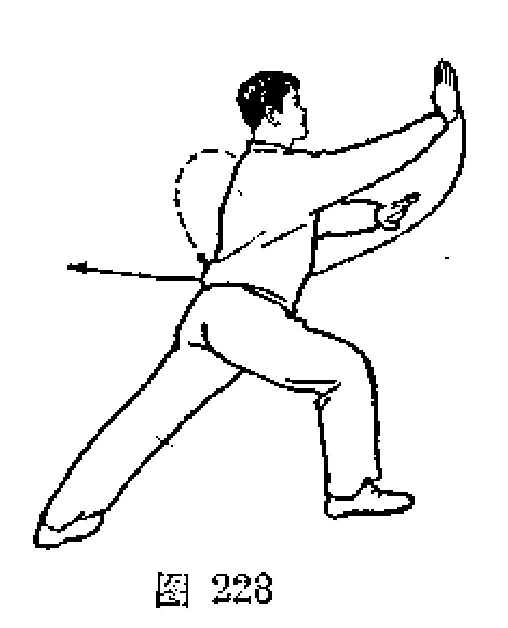
图 225

7. 追步托掌

左转体，左搂手，上右步，右冲拳（图226）。右追步，右搂手，左插掌（图227）。右追步，左压掌，右托掌（图228）。


图 226


图 227


图 228

8. 腾空箭弹

左转体，左格挡，右冲拳。上右步，左冲拳（图229、230）。腾空右箭弹，连环冲拳（右、左）。落右步，右冲拳（图231、232、233）。

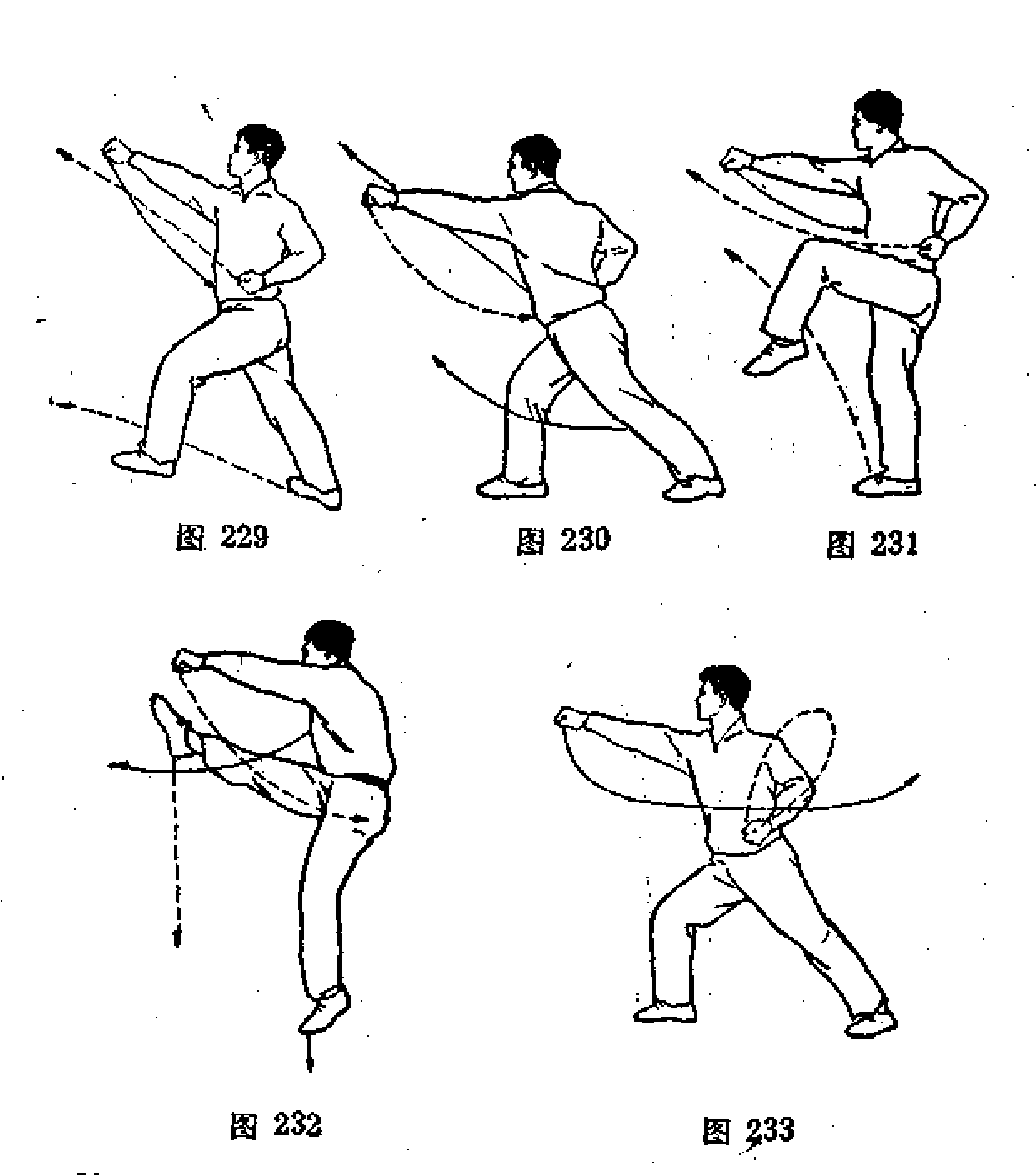


图 229 图 230 图 231 图 232 图 233

收势（下同）：

左转体，左格挡，右冲拳（图234）。右转体成马步，左横冲拳（图235）。并步抱拳（图236）。垂手立正(图237)。

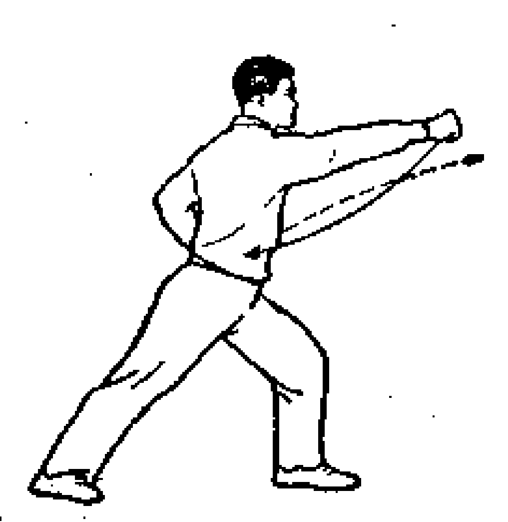


图 234

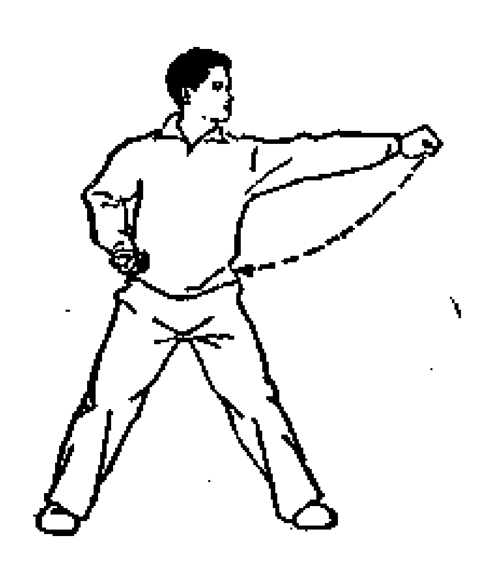


图 235

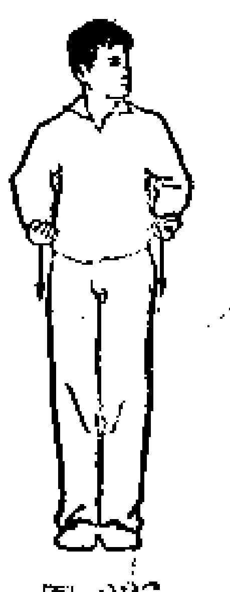


图 236

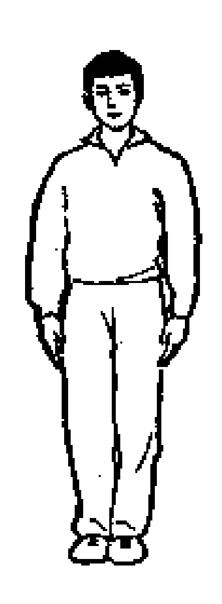


图 237

第 二 段

预备势：同上。

1. 摆步冲拳

左摆步，左格挡，右冲拳（图238、239）。右摆步，右格挡，左冲拳（图240、241）。上右步，左上架，右推掌（图242）。

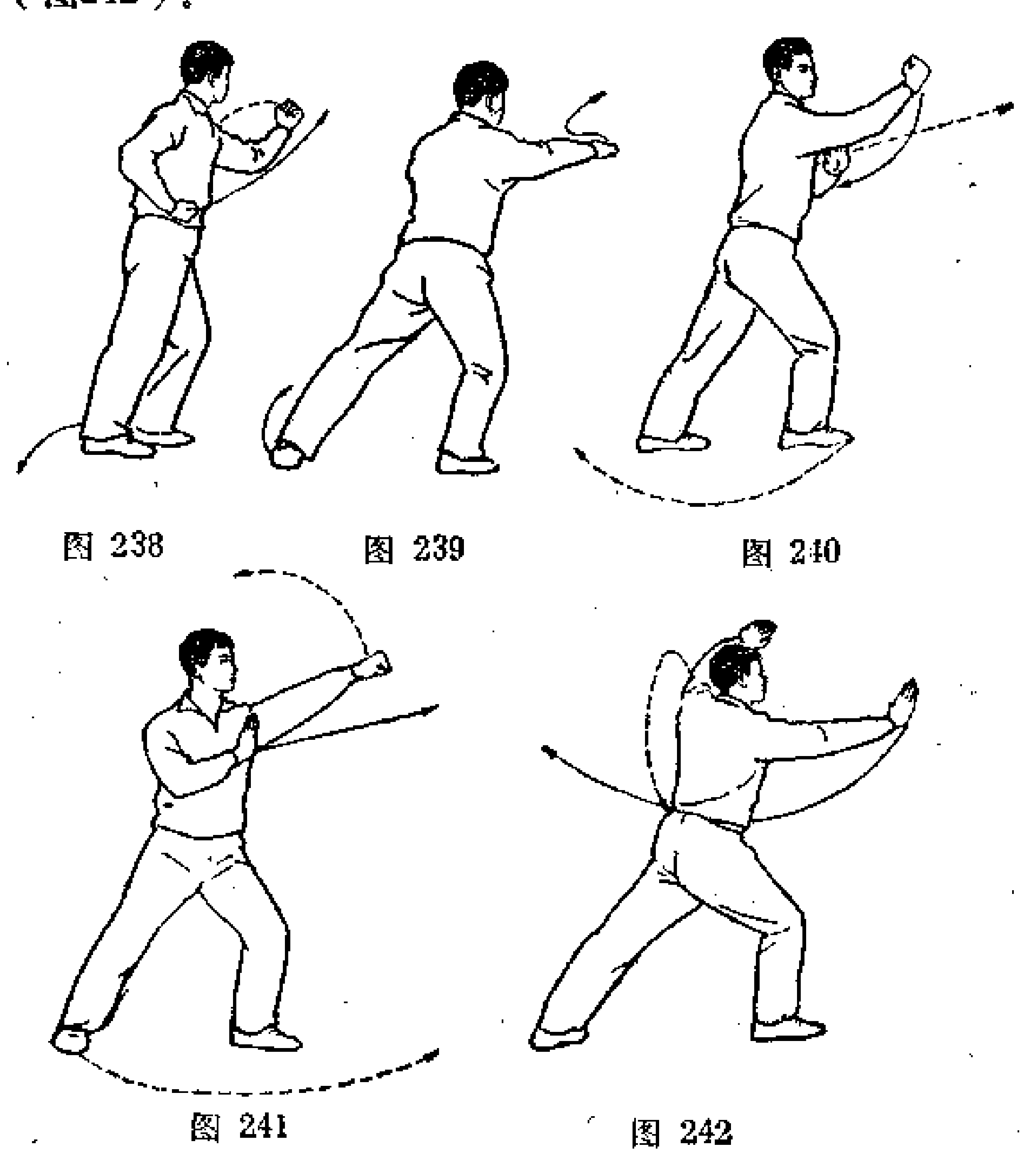


图 238　图 239　图 240

图 241　图 242

2. 接腿弹踢

左转体，左格挡，右冲拳（图243）。扭步内接腿，右腿前踢（图244、245）。落右步，右冲拳（图246）。

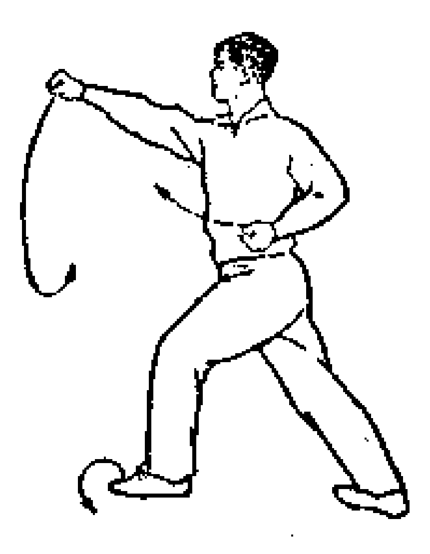
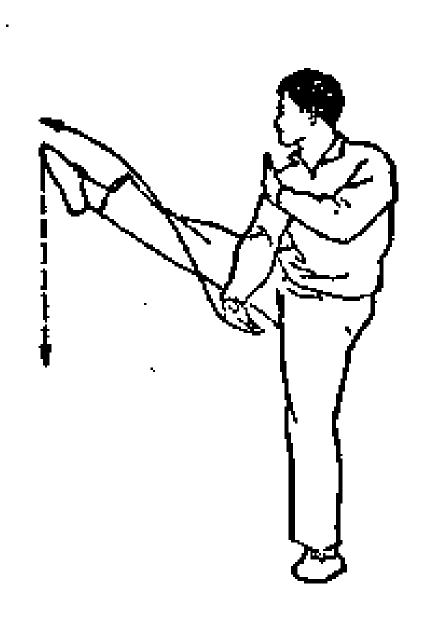
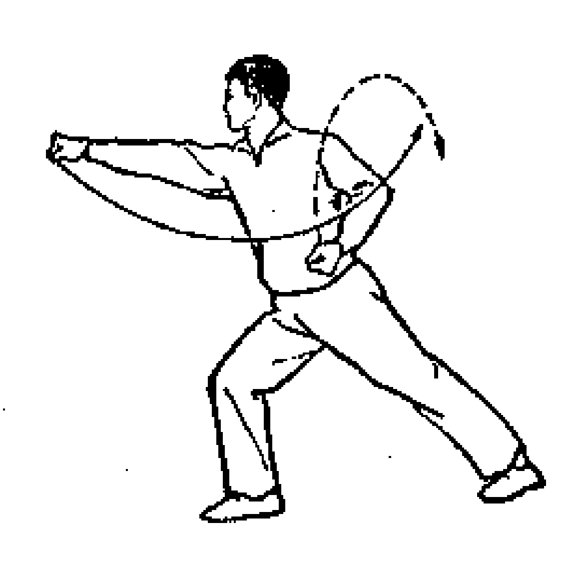

图 243


图 244


图 245


图 246

3. 运桥顶掌

左转体，左格挡，左顶掌（图247、248）。上右步，右格挡，右顶掌（图249、250）。右迫步，左压掌，右前上削掌（图251）。

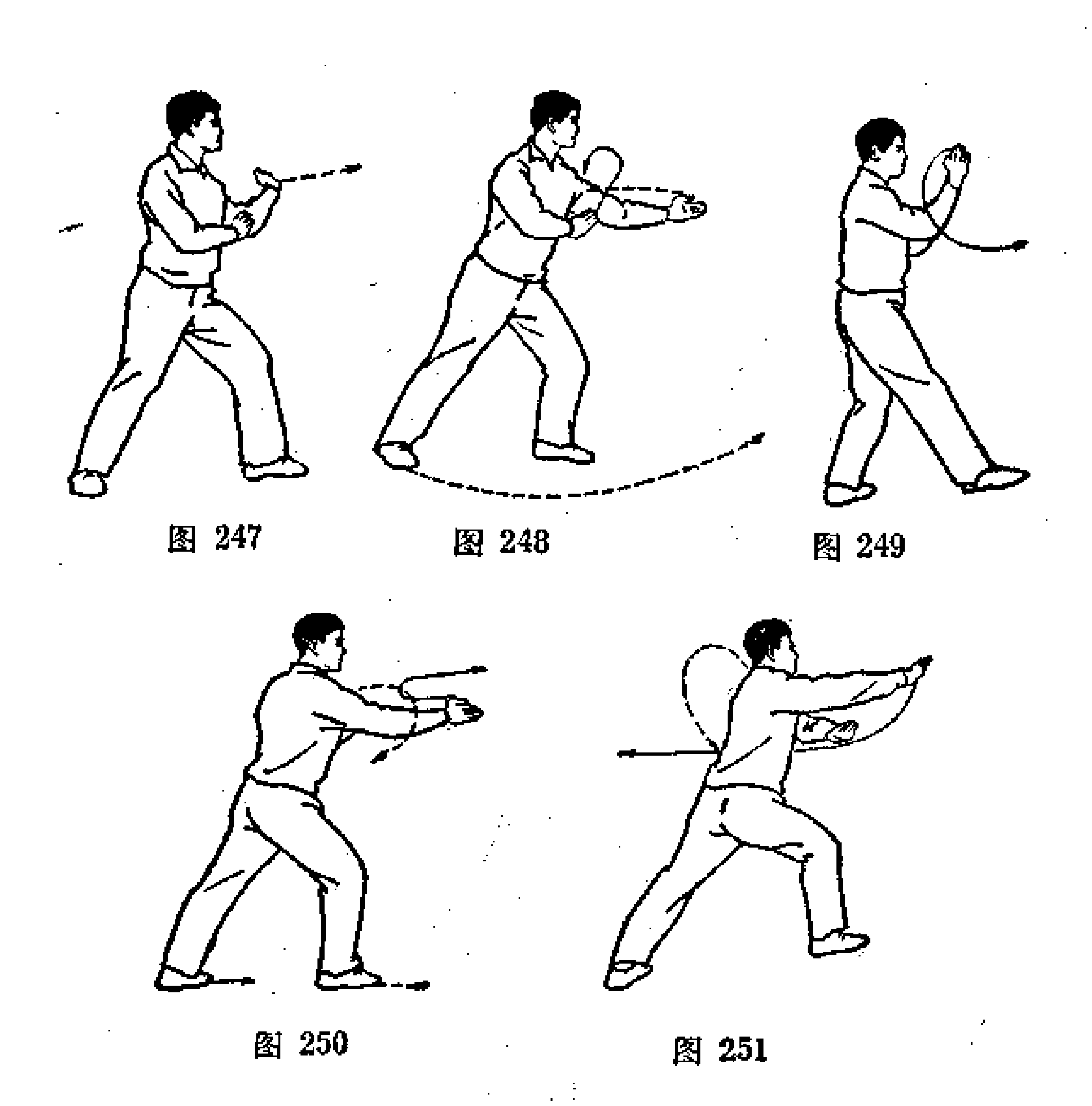


图 247　　图 248　　图 249

图 250　　图 251

4. 里合腿

左转体，左格挡，右冲拳（图252）。右里合腿(击响)，落右步，右冲拳（图253、254）。

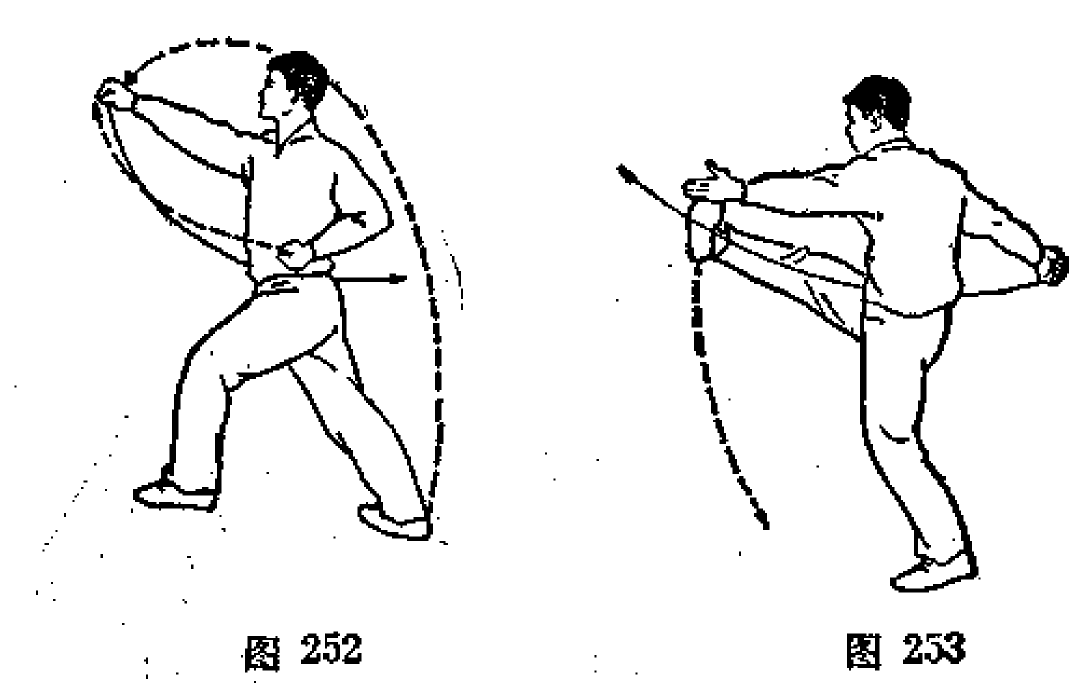


图 252　　图 253

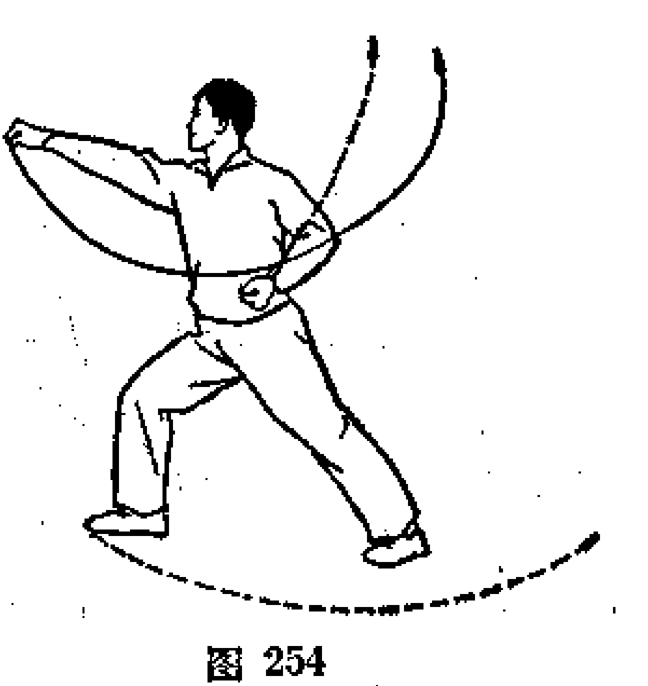
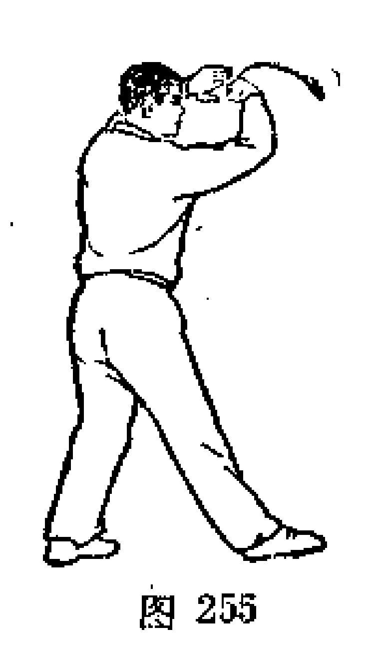
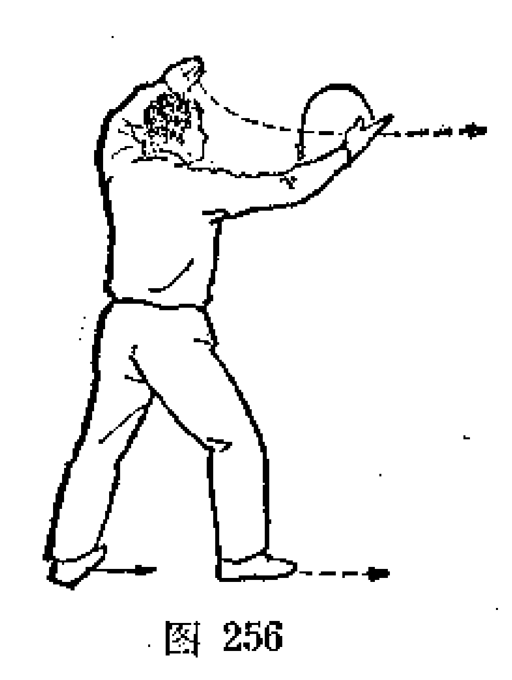


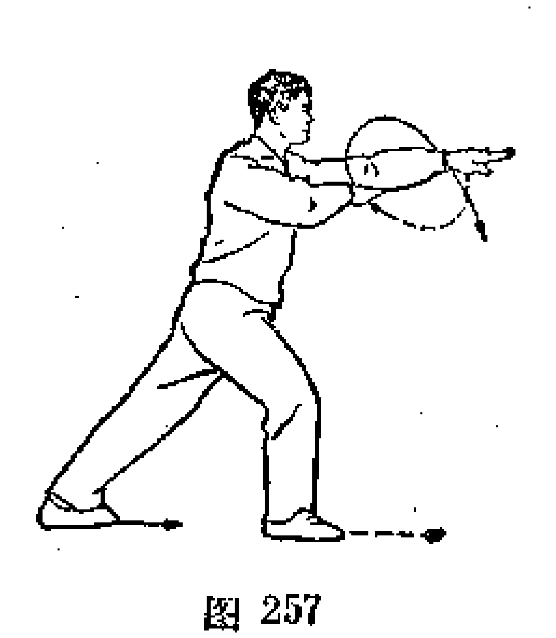
图 254

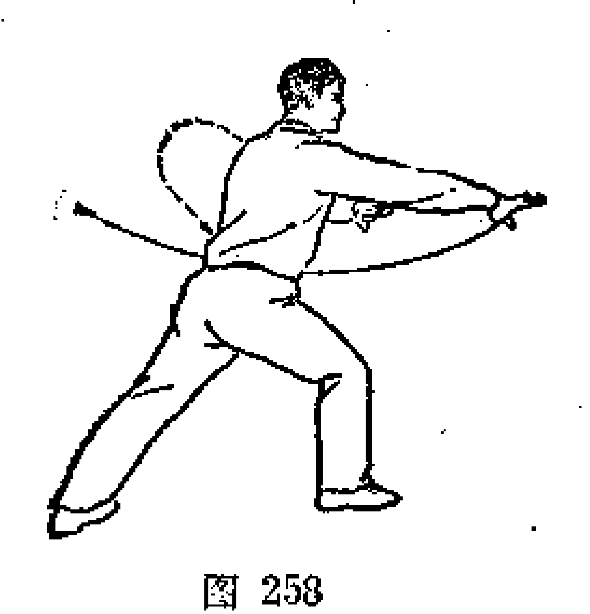
5. 追步撑掌

左转体，左掌上架，上右步，右反弹掌(图255、256)。右压掌，右追步，左掌前插（图257）。右追步，右掌前撑（图258）。


图 255


图 256


图 257


图 258

6. 挑拳踢腿

左转体，左格挡，右冲拳（图259）。右拳上挑，左压掌，右踢腿（图260）。落右步，右劈拳（图261）。

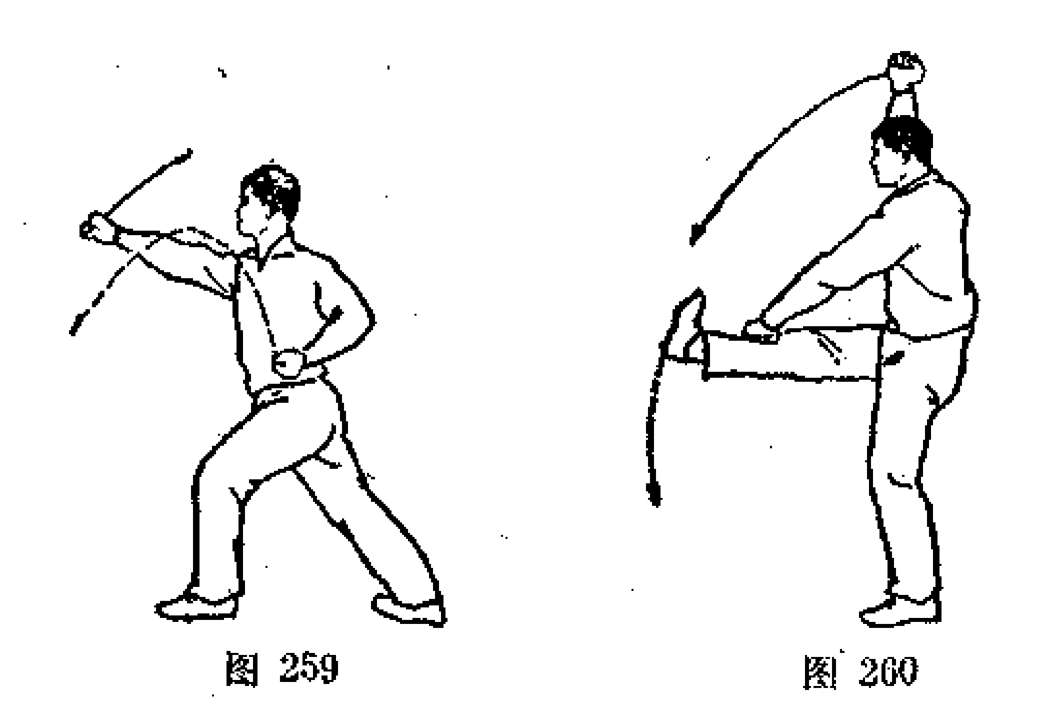


图 259　　图 260

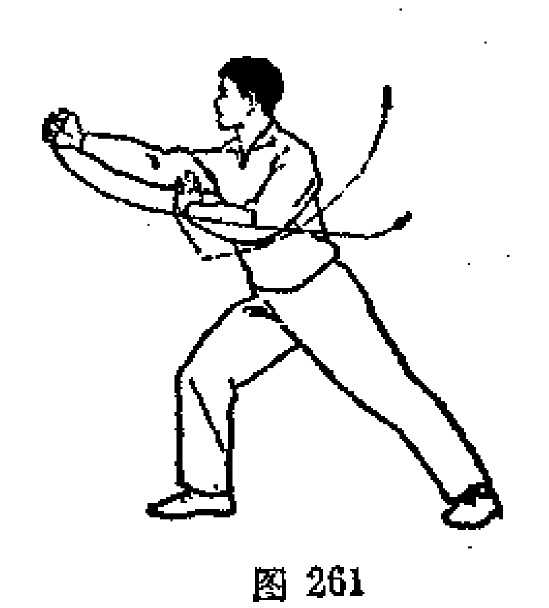


图 261

7. 挑劈双推

左转体，左挑挂，下劈掌（图262、263）。上右步，右挑挂，下劈掌（图264、265）。右追步，双推掌(图266）。

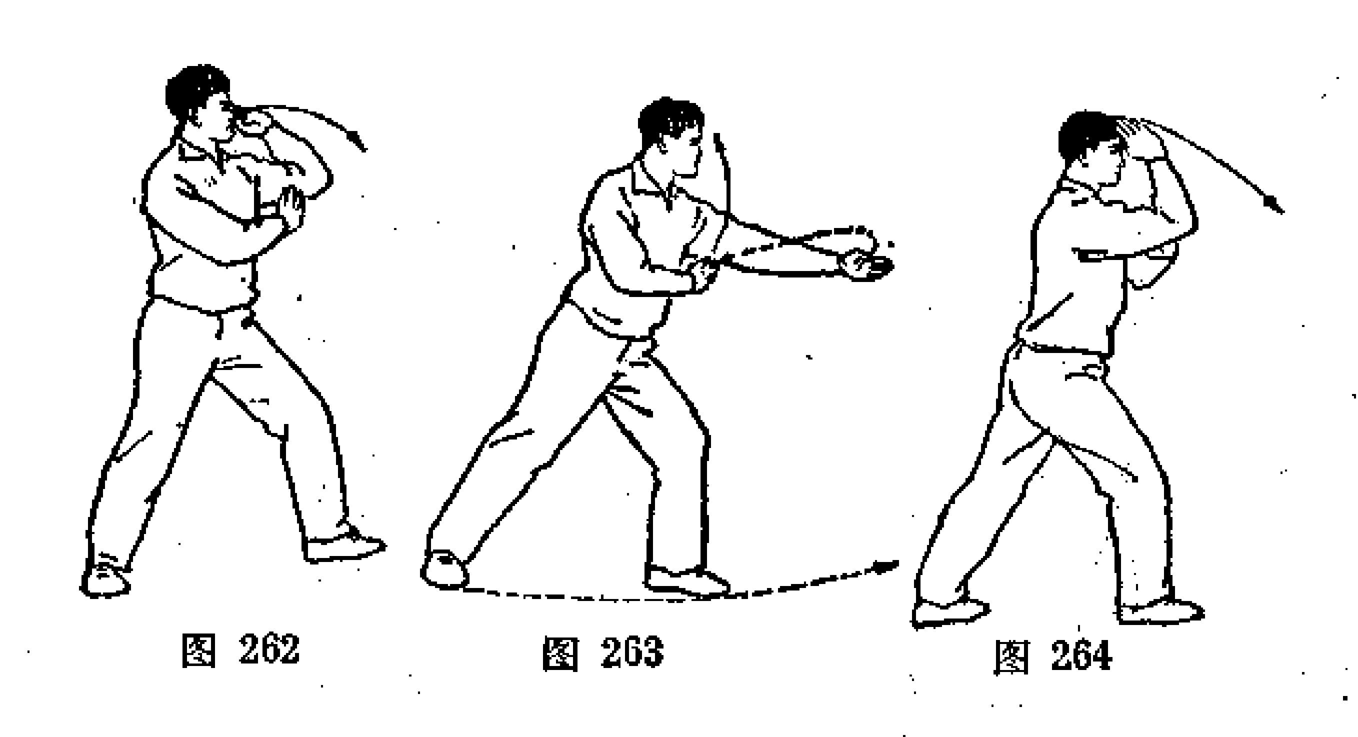


图 262　　图 263　　图 264

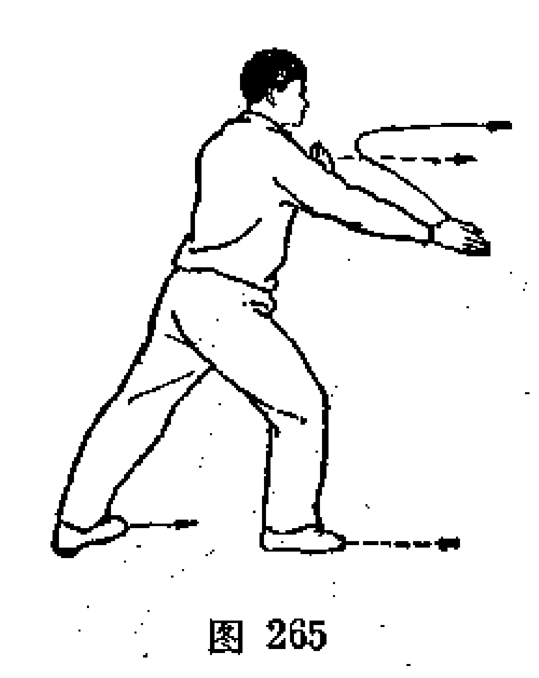


图 265

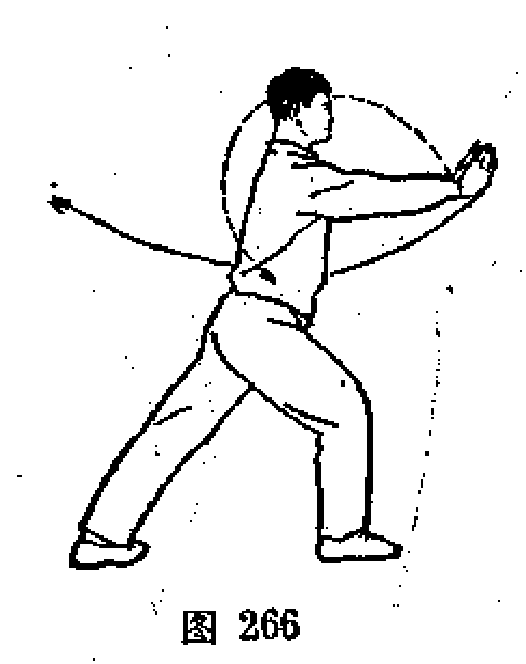


图 266

8. 腾空飞脚

左转体，左格挡，右冲拳（图267）。上右步，腾空飞脚（图268、269）。落右步，右冲拳（图270）。

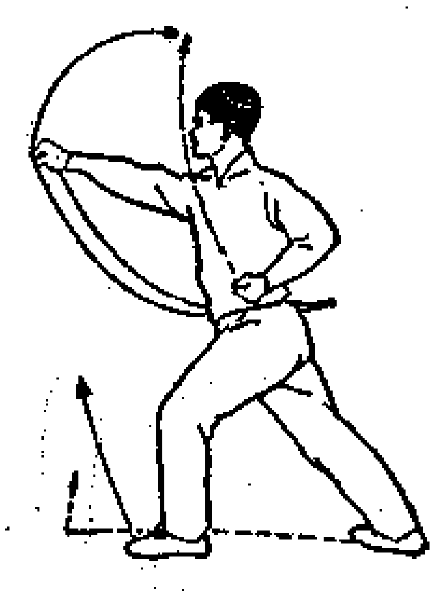


图 267

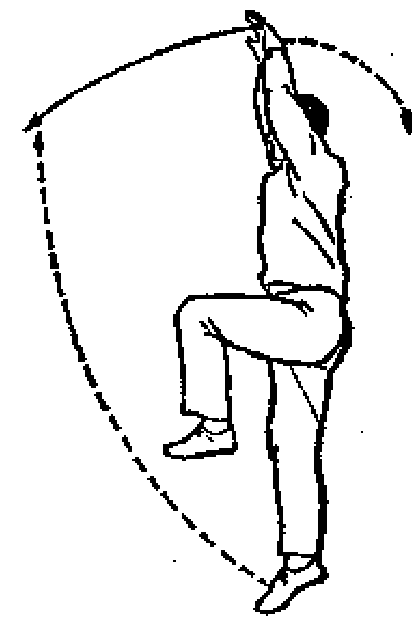


图 268

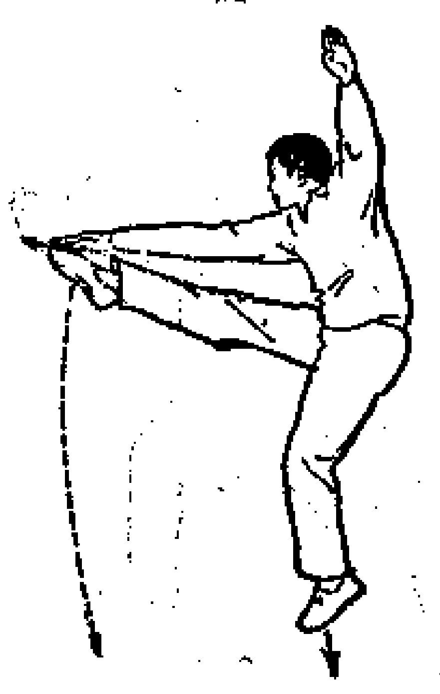
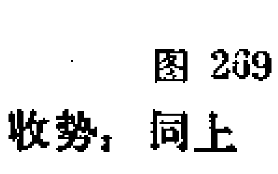


图 269



图 270



收势：同上

第 三 段

预备势：同上。

1. 分手双推

左外闪步，左抓爪，前插掌（图271、272）。上右步，右冲拳。分手迫步双推掌（图273、274）。

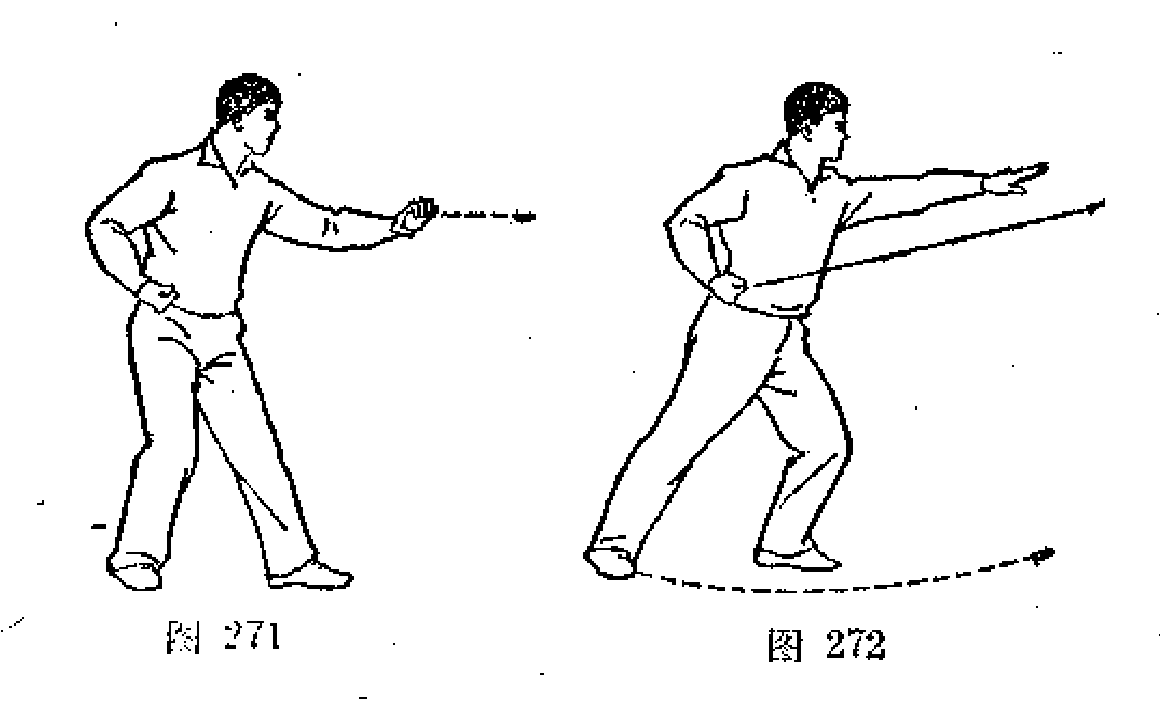


图 271　　图 272

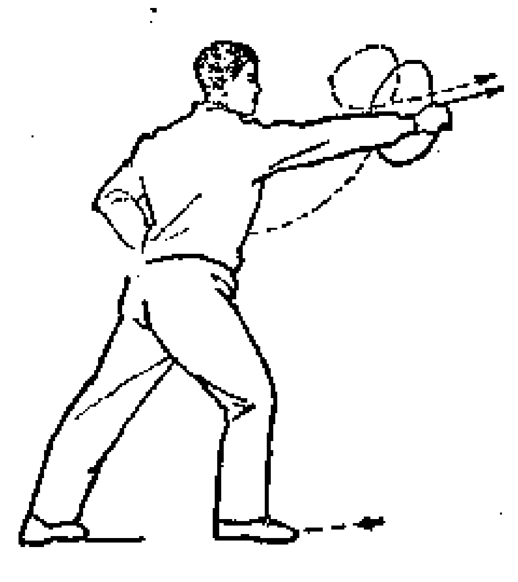


图 273

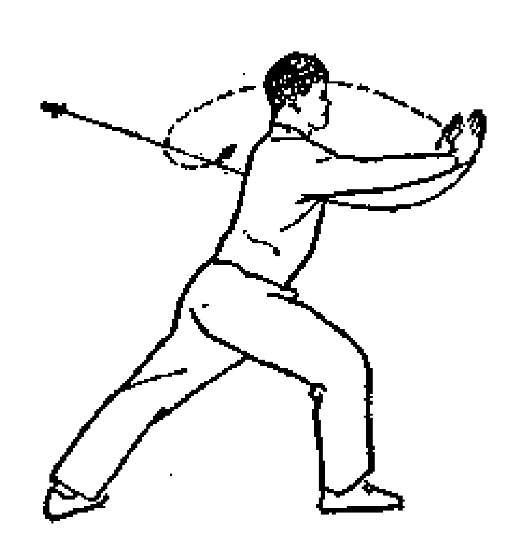


图 274

2. 掰手弹踢

左转体，左搂手，右插掌（图275）。掰手右弹踢，落右步右冲拳(图276、277)。

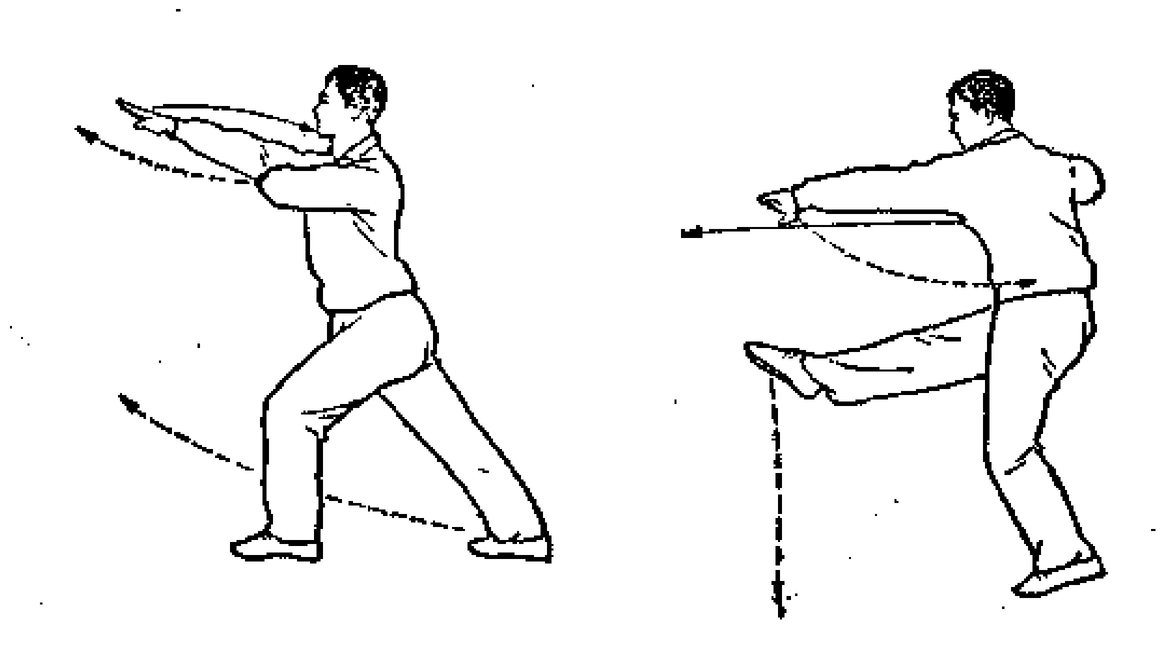


图 275　　图 276



图 277

3. 平肘追送

左转体，左搂手，上右步，右冲拳（图278）。上左步，左拦掌。上右步，右平肘追送（图279、280）。

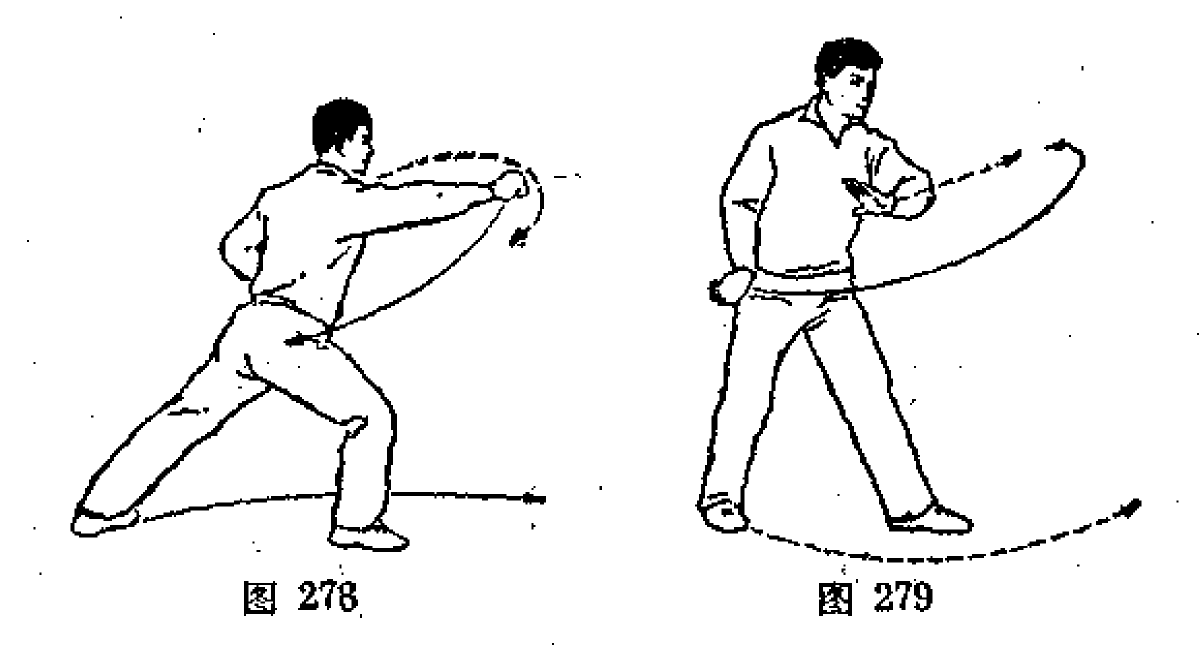


图 278　　图 279

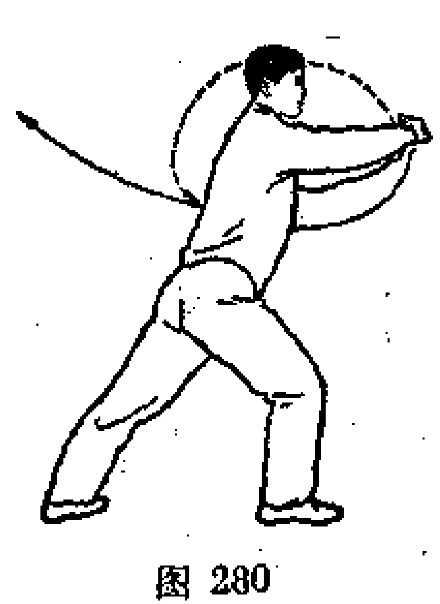


图 280

4. 十字蹬腿

左转体，左格挡，右冲拳（图281）。分掌右蹬腿，落右步，右冲拳(图282、283)。

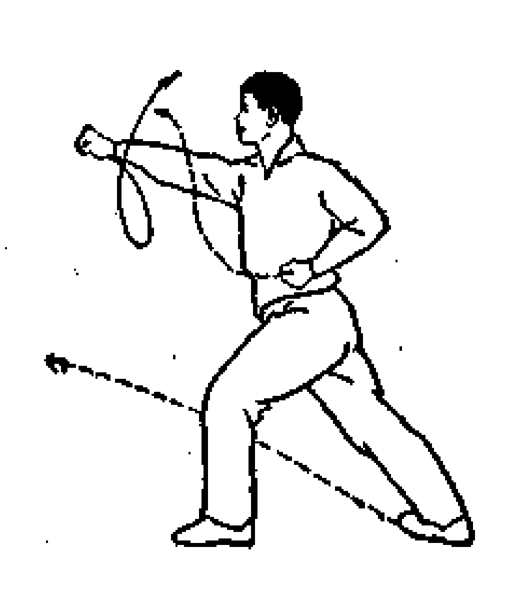


图 281

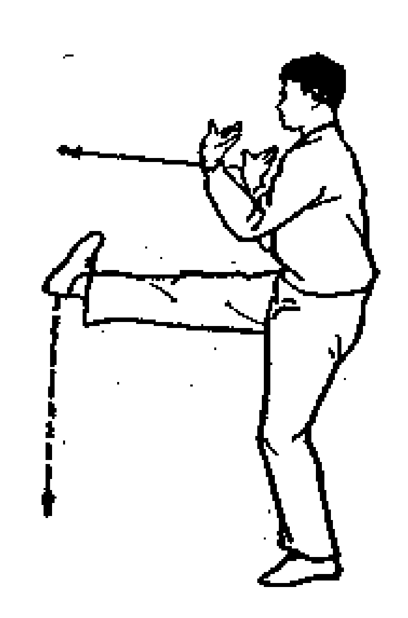


图 282

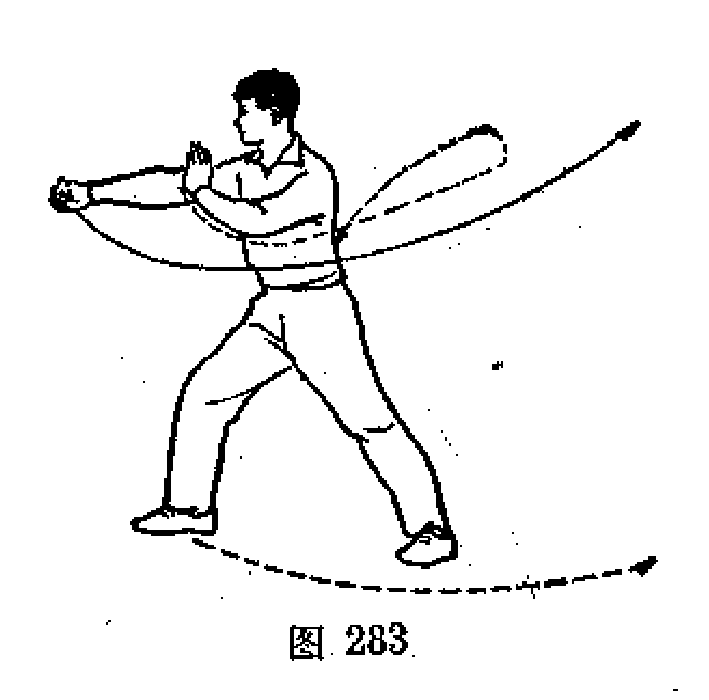


图 283

5. 连环插掌

左转体，左搂手，上右步，连环(右、左)插掌（图284、285）。左转体成马步，右仰插掌（图286）。

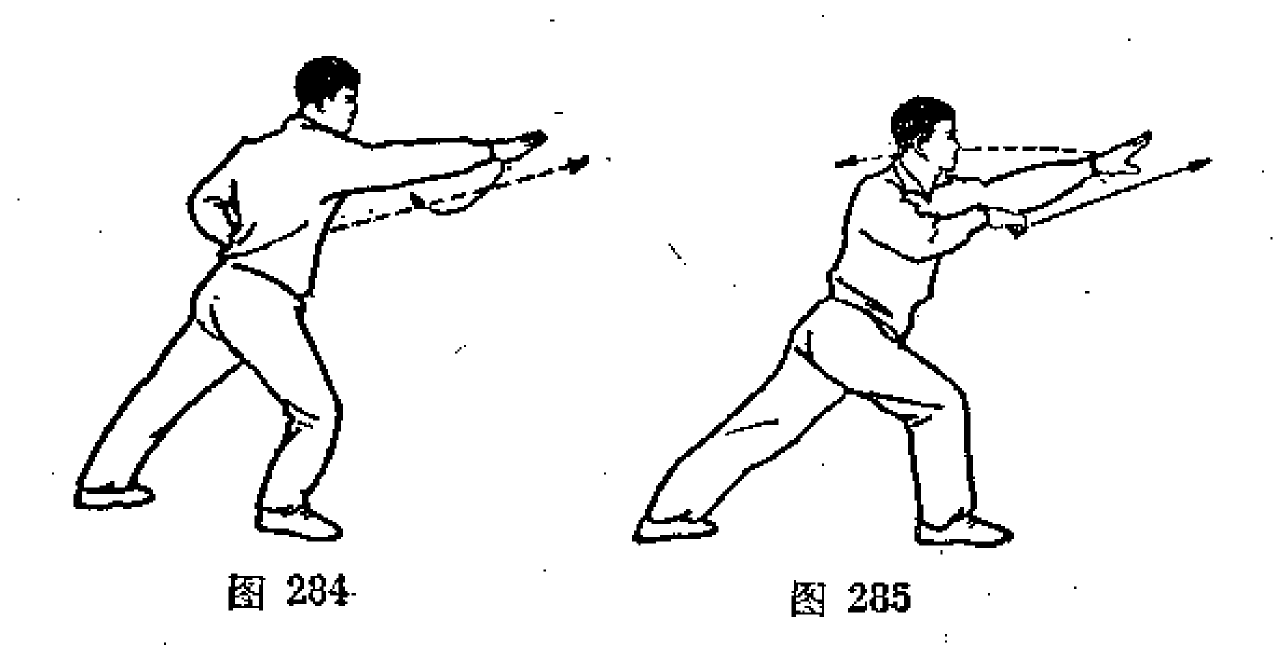


图 284　　图 285

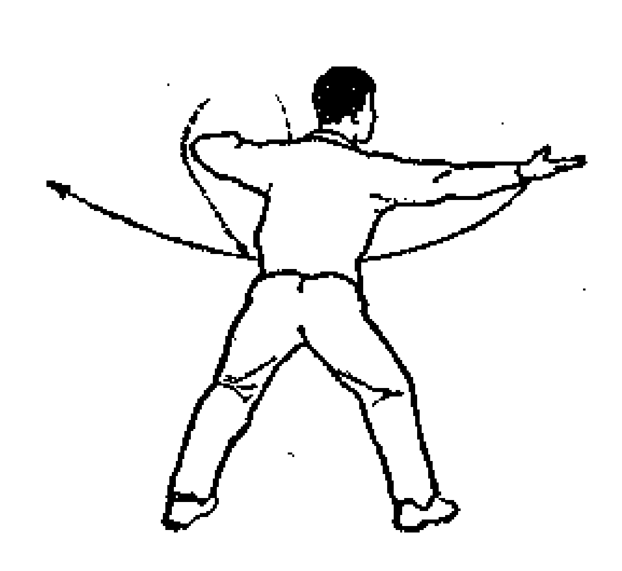
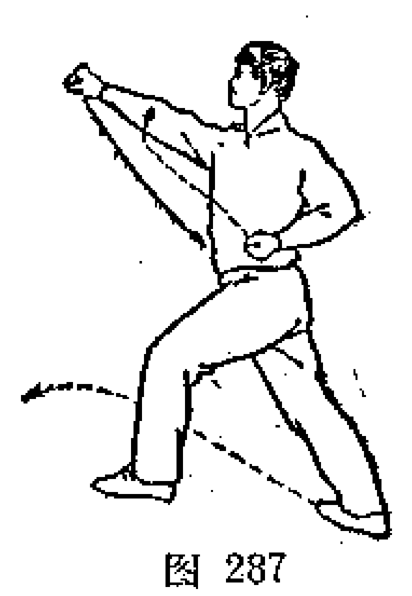
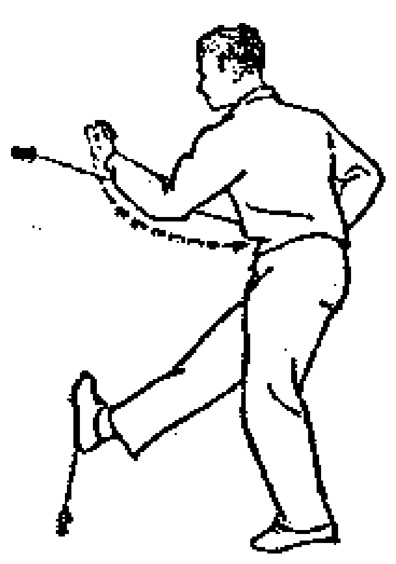


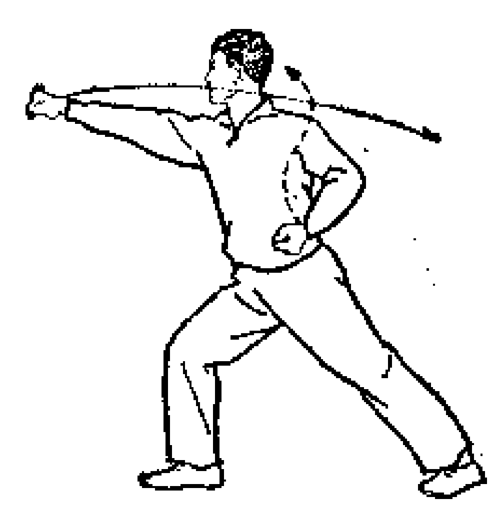
图 286

6. 截桥轧腿

左转体，左格挡，右冲拳（图287）。左截桥，右轧腿。落右步，右冲拳（图288、289）。


图 287


图 288


图 289

7. 马步劈爪

左转体，左挑掌，右削掌（图290）。右转体，右横挡步，右挑掌，左削掌（图291）。左搂手，上右脚成马步，右劈爪（图292）。

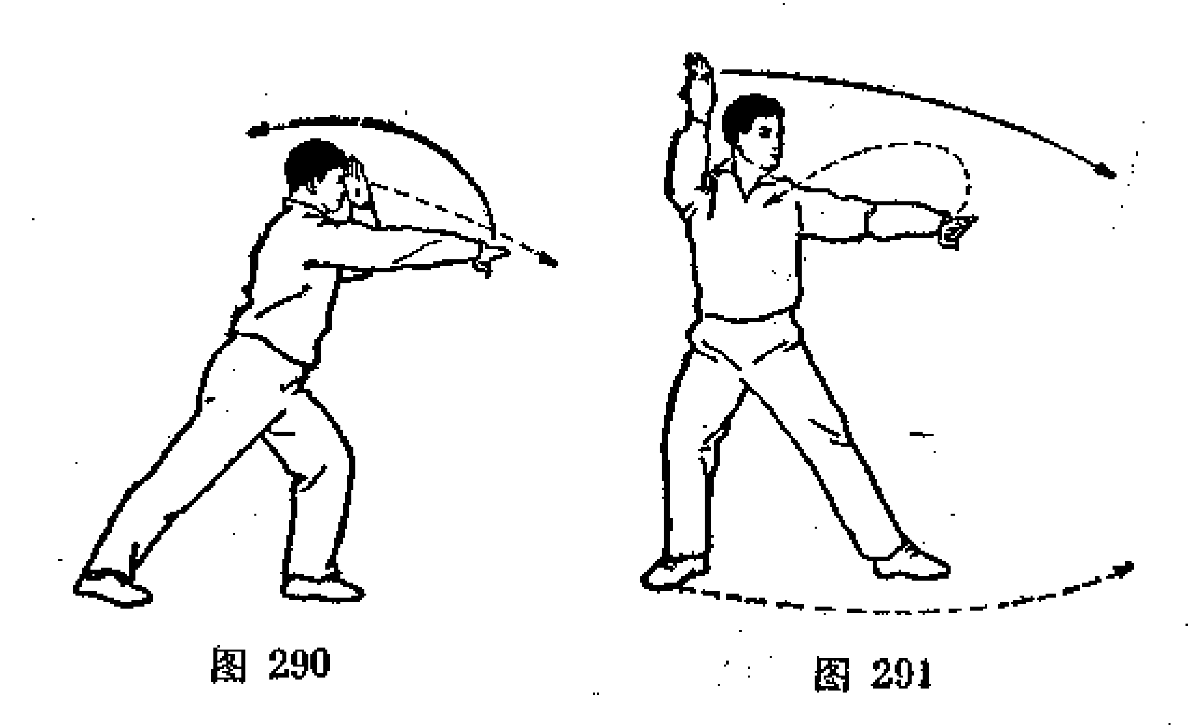


图 290　　图 291

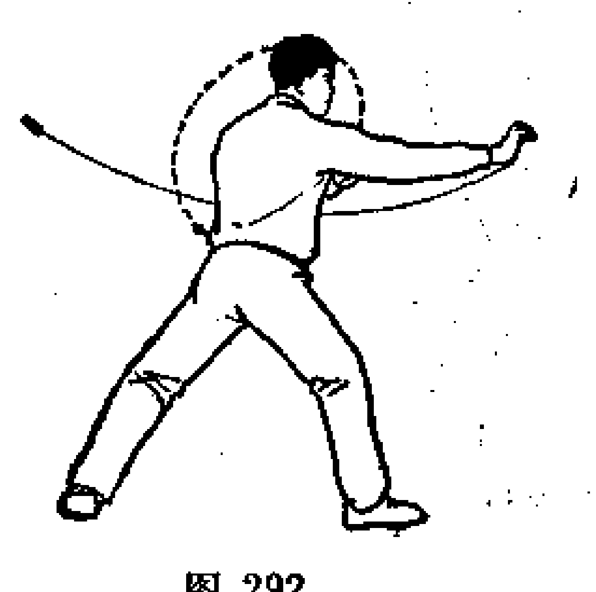


图 292

8. 二起腿

左转体，左格挡，右冲拳（图293）。上右步，二起腿（左掌拍左脚，右掌拍右脚），落右步，右冲拳（图294、295、296）。

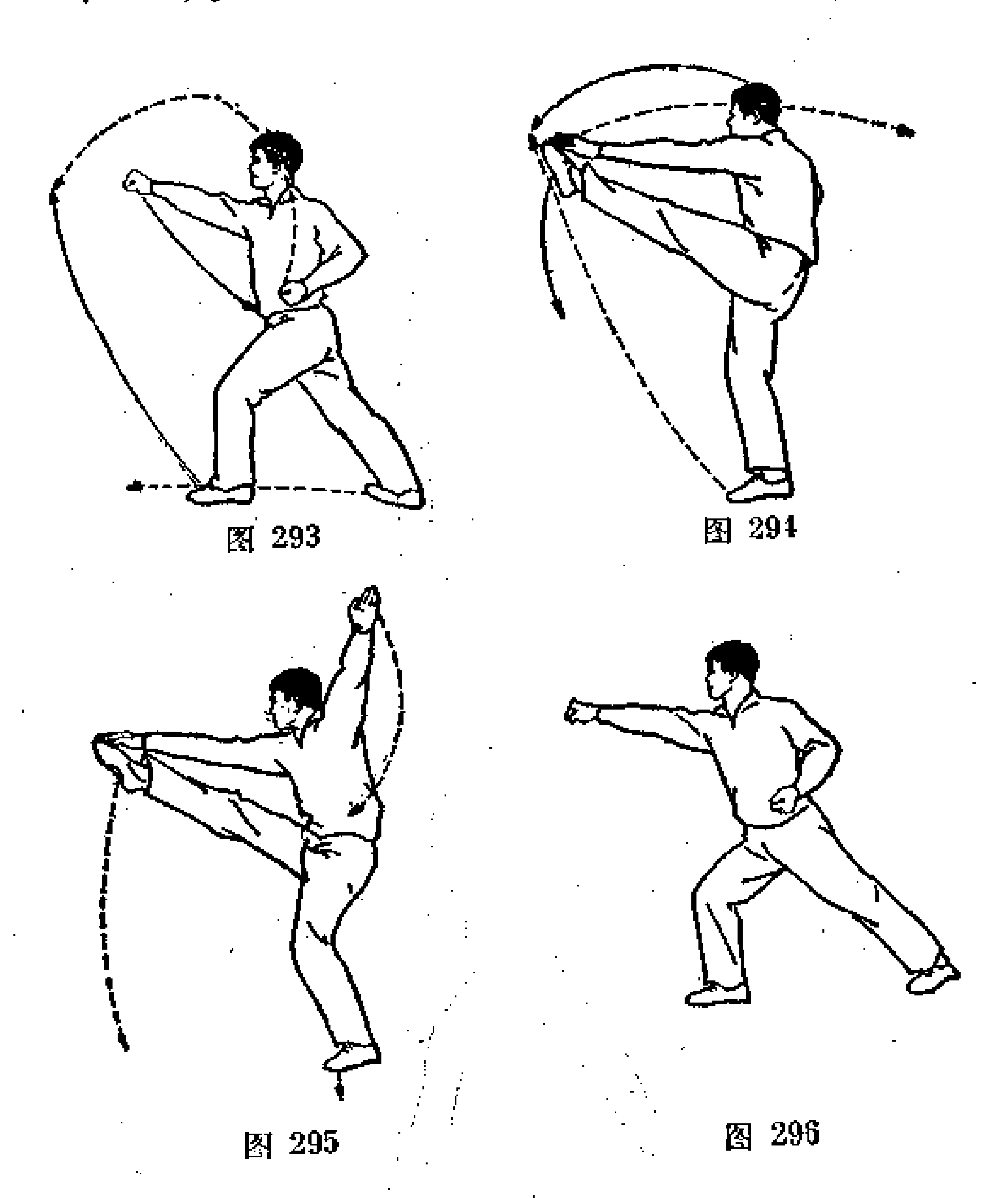


图 293　图 294　图 295　图 296

收势：同上。

第 四 段

预备势：同上。

1. 採手切掌

左转体，上右脚成弓步。三採手（右採手、左压掌、右插掌），右迫步，左压掌，右切掌(图297、298、299、300)。



图 297

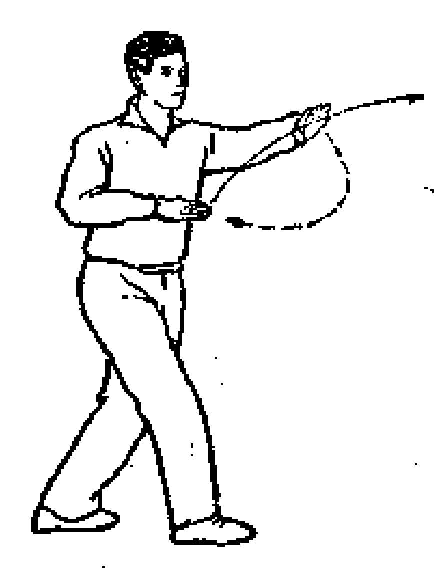


图 298

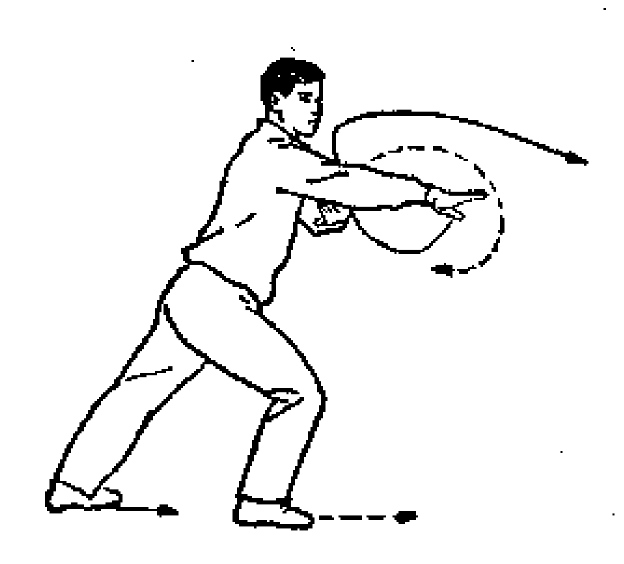


图 299



图 300

2. 前勾腿

左转体，左格挡，右冲拳（图301）。左搂手，右拉手，右勾腿（图302）。落右步，右冲拳（图303）。

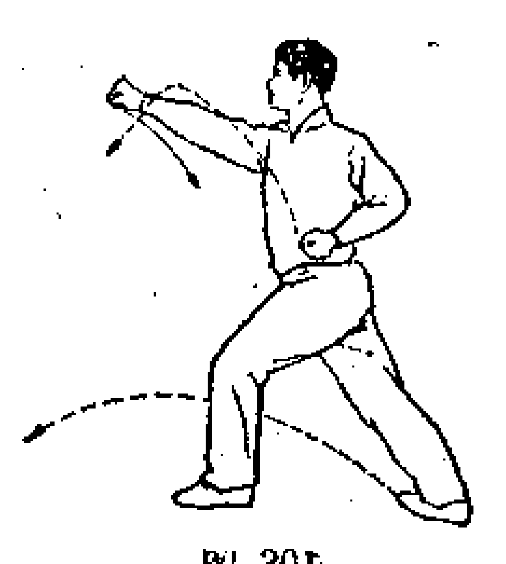


图 301

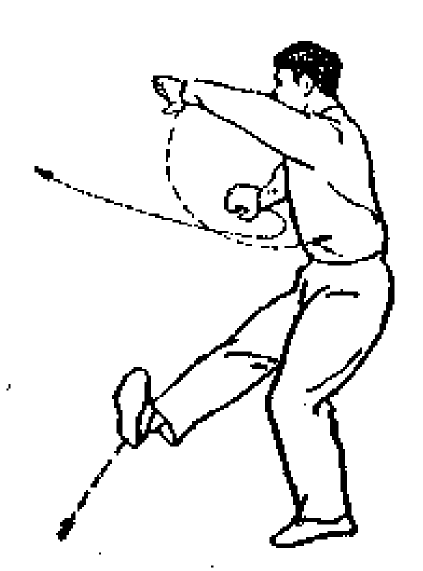


图 302

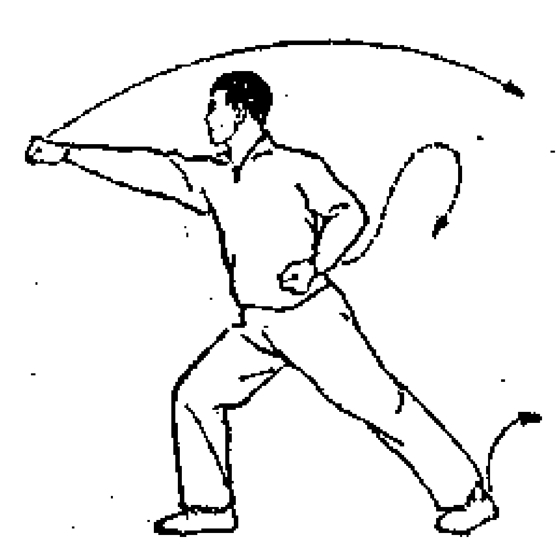


图 303

3. 跪步顶掌

左转体，左外闪步，左拨爪，右劈爪（图304）。进左脚，右跪步，左架掌，右顶掌（图305）。进右脚，左跪步，右架掌，左顶掌（图306）。

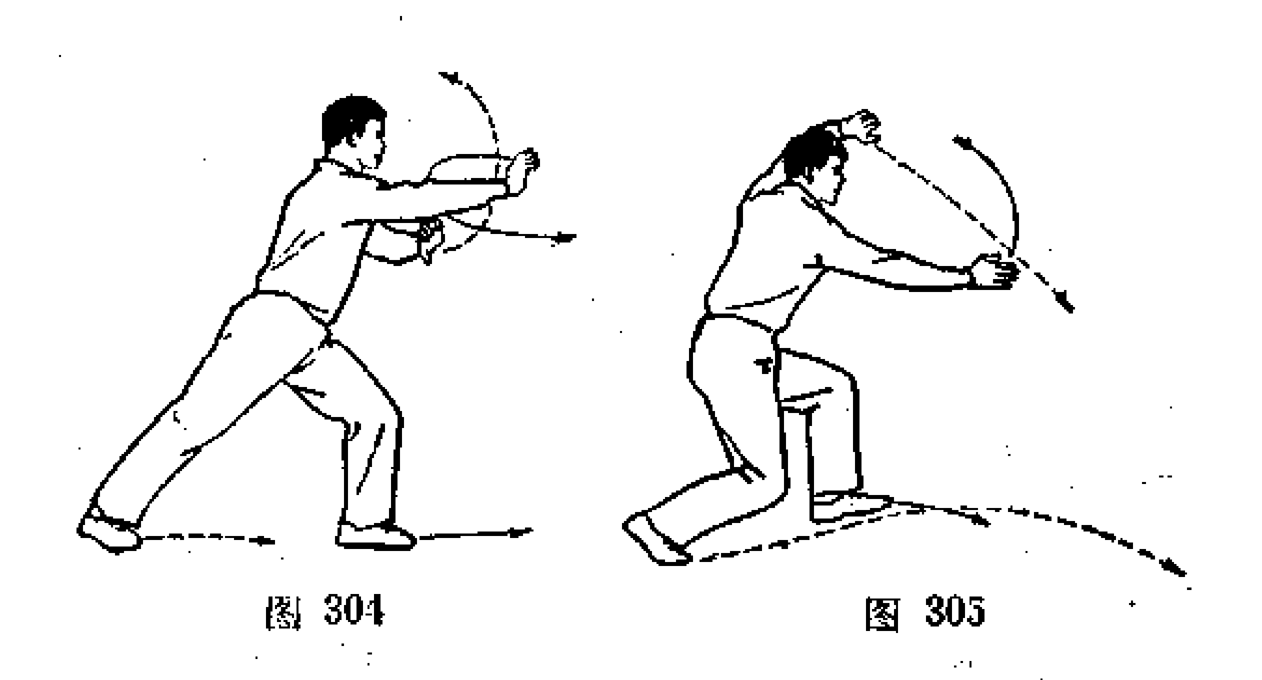


图 304　　图 305

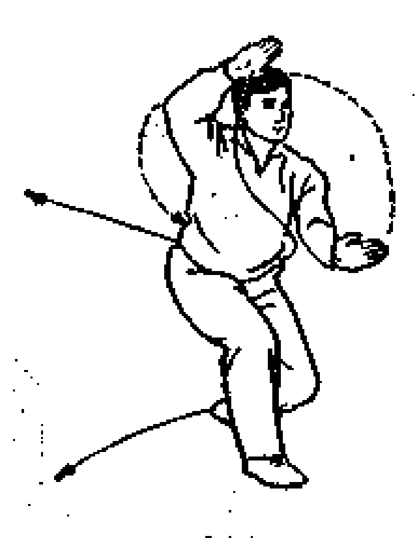


图 306

4. 趟腿推掌

左转体，左格挡，右冲拳（图 307）。上右步，右蝶掌（图308）。右后趟腿，双推掌（图309）。上右步，右冲拳（图310）。

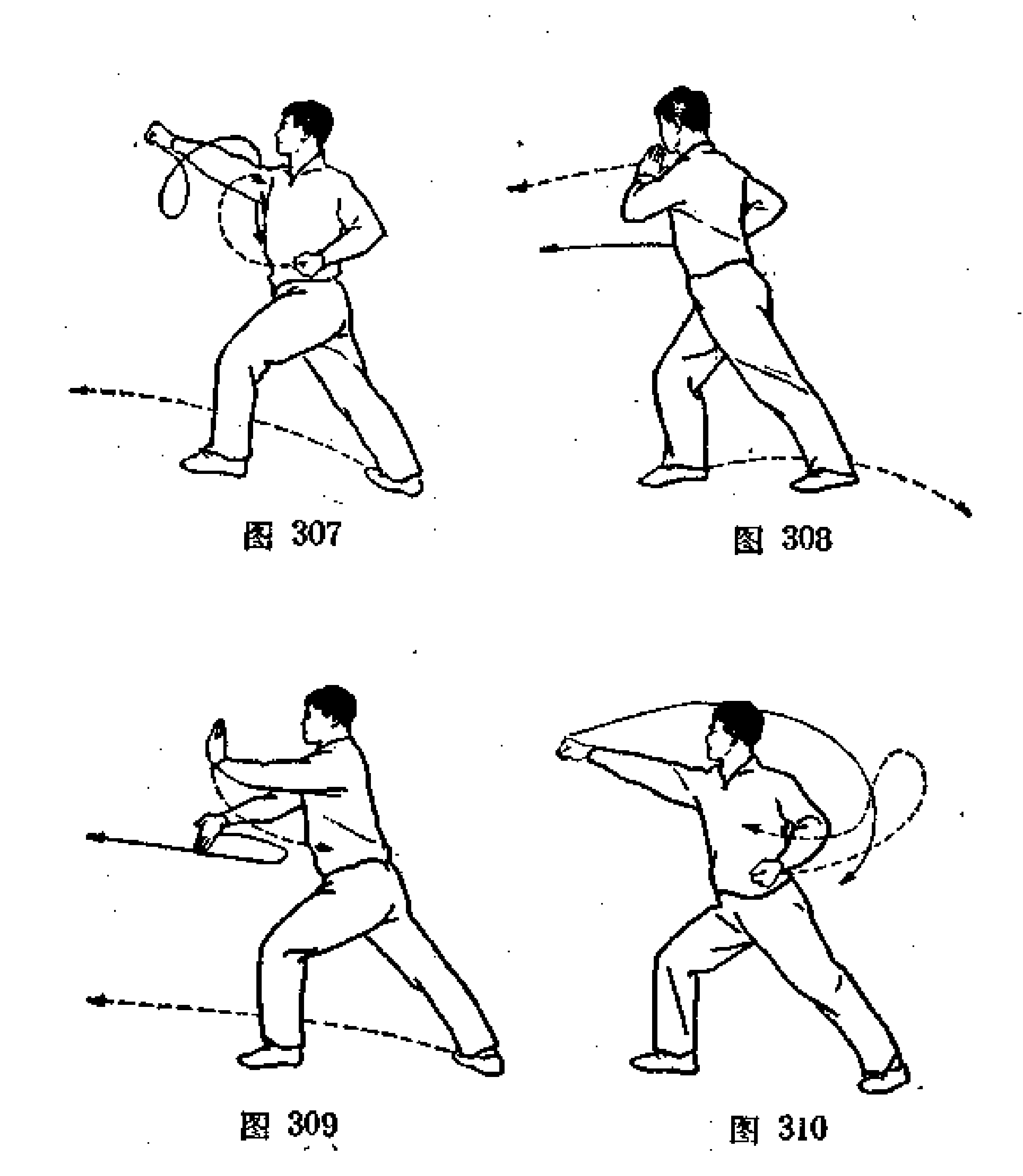


图 307　　图 308

图 309　　图 310

5. 闪步撇拳双推掌

左转体，左外闪步，左搂手，右撇拳（图311）。左手下拉，右拳斜下劈（图312）。上右步，双推掌（图313）。

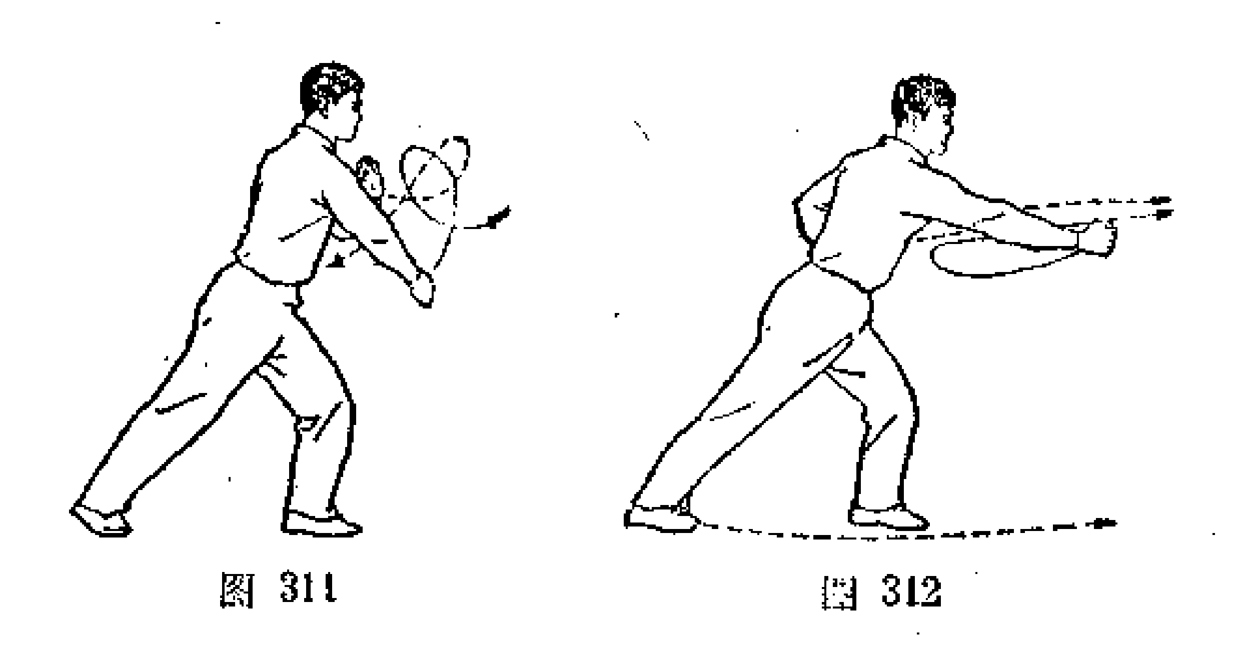


图 311　　图 312

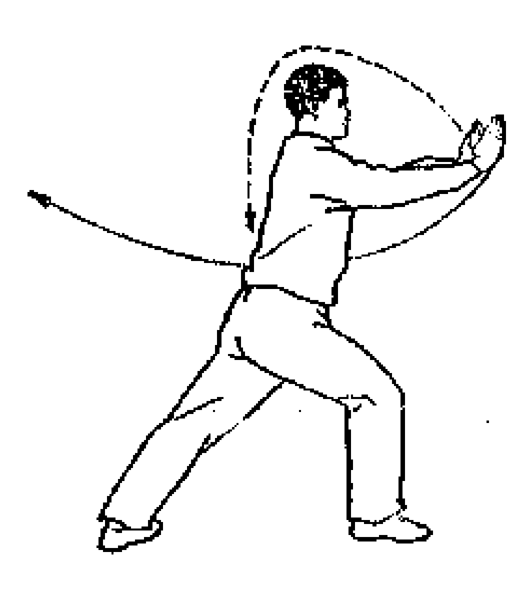


图 313

6. 横钉脚

左转体，左格挡，右冲拳（图 314）。双擒扣，右钉脚（图315）。落右步，右冲拳（图316）。

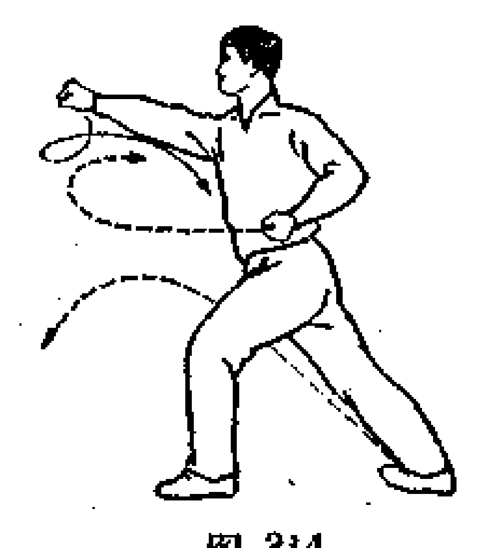


图 314

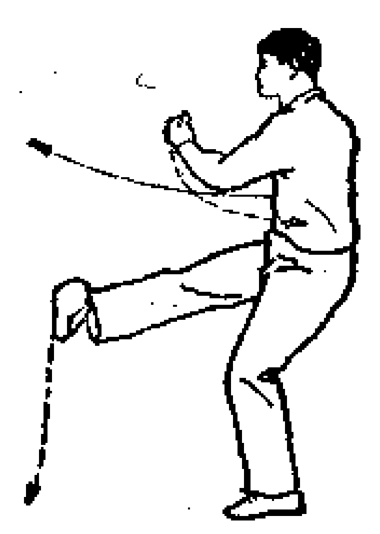


图 315

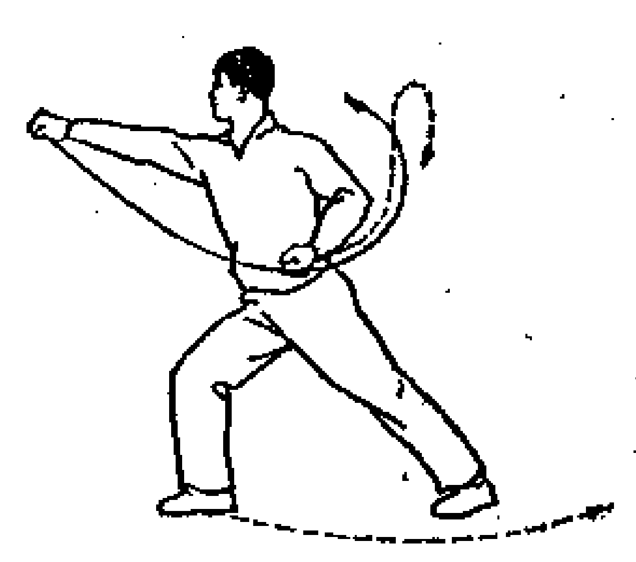


图 316

7. 运桥劈拳

左转体，上右步，右挑掌，左压掌，弓步右劈爪（图317、318）。左运桥，右劈拳(图319)。



图 317

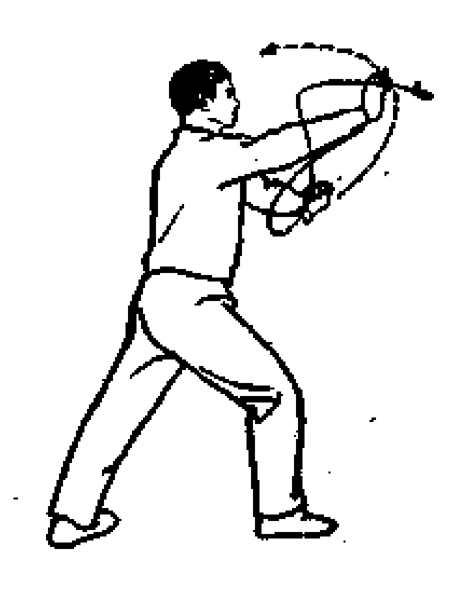


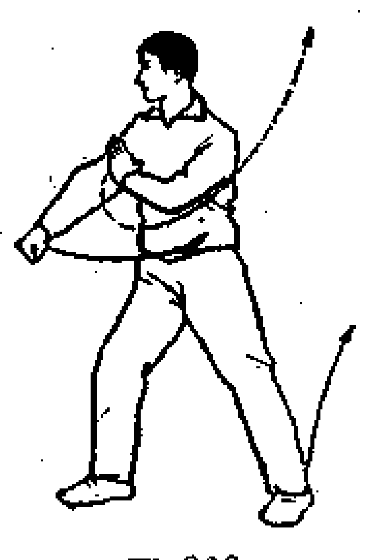
图 318

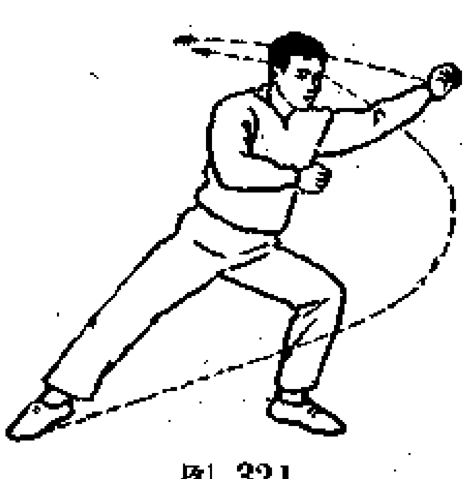


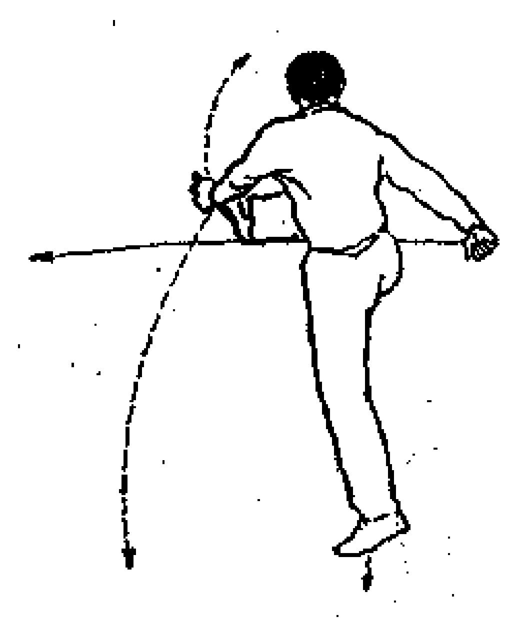
图 319

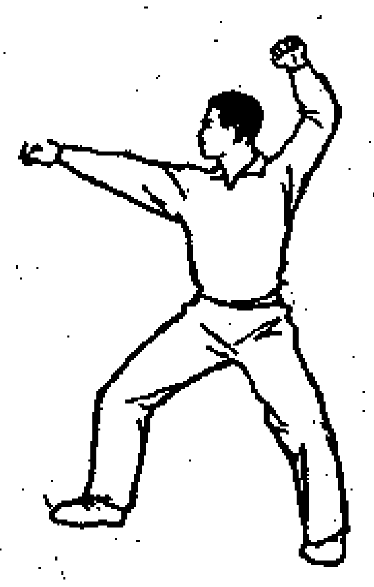
8. 旋风腿

左转体，上右步，左搂手，右撇拳(图320)。右旋风腿，马步左架掌，右冲拳(图321、322、323)。


图 320


图 321


图 322


图 323

收势：同上

后　记

黄啸侠老师傅在世时，和我们一同在广州体育学院任教。由于他努力传授拳术，二十多年来，人材辈出，桃李满园。我们亦经常为他的循循善诱，诲人不倦的精神所感动。

一九七九年，全国武术观摩交流大会在广西南宁举行时，我们和黄师傅一起前往观看。当香港选手在场上表演练手拳时，我们问黄师傅："他是不是您的学生？"他往场上端详了一下，回答说："我不认识他。"那么，他这套拳是从哪里学来的？原来，黄师傅传授这两套拳术，已经有四十多年的历史了，如今他的门徒不仅遍及广东各地，而且在香港、澳门、南洋、美洲、加拿大等地也有打这套拳的。真是门徒众多，枝繁叶茂了。

其时，国家体委正发出关于发掘和整理武术遗产的通知，我们便建议他把这两套拳整理出来，以供已学者深究，未学者有所领教。黄师傅性格豪爽，表示赞同。可他当年已是七十九岁高龄了，毕竟精力有限。后在广东省体育科研所的帮助下，我们和黄师傅在一起，共同编写了这两套拳，并由伍自明同志把他的套路拍成电影和图片。经过将近一年的时间，书稿写成了。可遗憾的是，还等不到书的公开出版，一九八一年，黄师傅就与世长辞了。

现把他的拳法公之于世，以飨读者。但由于我们水平有限，对有错误的地方，请读者批评指正！

整理者　黄鉴衡　曾广铨

一九八三年春

{
"filename": "6buE5ZW45L6g5ouz5rOV57uD5q2l5ouz5LiO57uD5omL5ouzXzEwMjYxODE4LnppcA==",
"filename_decoded": "\u9ec4\u5578\u4fa0\u62f3\u6cd5\u7ec3\u6b65\u62f3\u4e0e\u7ec3\u624b\u62f3_10261818.zip",
"filesize": 1571928,
"md5": "c0289660149a385a7a50dce96b4e52f3",
"header_md5": "6e247cba803b5fb60559e773c1562074",
"sha1": "e53040e9aca4a1f3d3f1d457057c4993851e4562",
"sha256": "2c347933279429b04ce8712e617a8ca07b6eb6a083bd333c9e833c8dafb17f9d",
"crc32": 3691846715,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 1535923,
"pdg_dir_name": "\u2557\u255e\u2568\u00d1\u2567\u2514\u255a\u00a1\u2556\u00bf\u2534\u2556\u2593\u255c\u255a\u00a1\u2559\u03b4\u2534\u2556\u2569\u2553\u255a\u00a1_10261818",
"pdg_main_pages_found": 106,
"pdg_main_pages_max": 106,
"total_pages": 113,
"total_pixels": 93617552,
"pdf_generation_missing_pages": false
}